

# Arroz integral con vegetales y piña



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Eva Codina **Recetizador:** La Marquesa



**Tiempo:** 1h y 30min

**Dificultad:** Intermedia

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Vegana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

este arroz lo utilizare para hacer unas hamburguesas vegetales

## Descripción:

El arroz integral, llamado también arroz cargo, arroz pardo o arroz moreno, es arroz descascarillado, al que sólo se le ha quitado la cáscara exterior o gluma, no comestible. Conserva el germen íntegro con la capa de salvado que lo envuelve, lo que le confiere un color moreno claro.

## Ingredientes para 10 personas :

- 1k de arroz integral
- 4 ajos
- 2 pimiento rojo
- 2 calabacines
- 5 pimientos verdes
- 1 grande de cebollas
- 2 grandes de zanahoria
- 1 grande de puerros
- agua
- aceite de oliva
- sal
- 300g de piña
- 3 laurel
- pimienta

## Preparación:

### Paso 1

En primer lugar ponemos agua a hervir para el arroz con unas hojas de laurel aceite y sal. Cuando empiece a hervir tiramos el arroz y dejamos unos 25 minutos moviendo para que no se enganche. Una vez terminada la coción escurrimos y lavamos bien con abundante agua fría, y reservamos.

## **Paso 2**

**Por otro lado lavamos y cortamos todas los vegetales en cuadritos pequeños, ponemos una cazuela con abundante aceite de oliva y reogamos todos los ingredientes menos el puerro ( normalmente se quema antes ). Cuando ya esta transparente le hechamos el puerro y seguimos reogando bien dejando que las verduras suden un poco salpimentamos. Cuando este bien pochado todo le añadimos el arroz y la pina y cocinamos unos 10 minutos moviendo contantemente para que se mezclen bien todos los sabores. Bon profit!!**