

**Creador:** Flor Roja **Recetizador:** Isabel Lorenzo



## Descripción:

Un plato natural y muy sano.

**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Intermedia

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

Si los ingredientes pueden ser frescos muchísimo mejor.

## Ingredientes para 4 personas :

- 300gr de arroz
- 350 gr de alcachofas
- 300gr de habas frescas o congeladas
- 300gr de guisantes
- 100gr de judías verdes
- 4 ajos tiernos
- 1 tomate grande maduro
- 10 cucharadas de aceite de oliva
- 1 l de agua
- unas hebras de azafrán y sal

## Preparación:

### Paso 1

Retirar las hojas duras de las alcachofas, cortar las puntas. Partir en cuatro trozos las alcachofas. Pelar y trincar los cuatro dientes de ajo, cortar las judías verdes y rallar el tomate. Calentar el aceite en una paella y sofreír los ajos, las habas, los guisantes, las alcachofas y las judías verdes. A mitad de la cocción, añadir el tomate y mezclar todo bien. Cuando las verduras estén fritas, incorporar el arroz, dar unas vueltas y sazonar con el azafrán y la sal.

### Paso 2

Mover durante unos minutos y mojar con el agua caliente. Cocer a fuego vivo durante 5 minutos. Bajar el fuego y continuar la cocción durante 15 minutos más. Dejar reposar el arroz 10 minutos antes de llevarlo a la mesa.

*En la misma paella.*