

Creador: bertodu



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

añadir unas gotas de limón antes de servir

Descripción:

el arroz combina con todo, en este caso con brócoli, zanahoria y guisantes

Ingredientes para 2 personas :

- una taza mediana de arroz
- 1 manojo de Brócoli
- 1 latita de guisantes tiernos
- un trocito de cebolla
- una pizca de sal
- 1 zanahoria
- 2 tazas de agua
- un par de cucharadas de aceite
- Colorante o azafrán

Preparación:

Paso 1

lavar el brócoli y escurrirlo, pelar la zanahoria

Paso 2

Poner en una cazuela las dos cucharadas de aceite a calentar, de mientras cortar en trocitos pequeños la cebolla, la zanahoria y el brócoli

Paso 3

rehogar las verduras durante 3 minutos en el aceite,

Paso 4

añadir el arroz, los guisantes y la pizca de azafrán o colorante y salar al gusto, remover todo, añadir las dos tazas de agua y cocer durante 20 minutos , tapar y dejar reposar unos minutos