PAELLA DE VERDURAS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

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



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 muchisimo mejor.

Descripción:

Un plato natural y muy sano.

Ingredientes para 4 personas :

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

Preparación:

Paso 1

Retirar las hojas duras de las alcachofas, cortar las puntas. Partir en cuatro trozos las alcachofas. Pelar y trcear los cuatro dientes de ajo , cortar las judias verdes y rallar el tomate. Calentar el aceite en una paella y sofreir los ajos, las habas ,los guisantes, las alcachofas y las judias verdes. A mitad de la cocciòn , añadir el tomate y mezclar todo bien. Cuando las verduras estèn fritas, incorporar el arroz , dar unas vueltas y sazonar con el azafran 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 cocciòn durante 15 minutos mas. Dejar reposar el arroz 10 minutos antes de llevarlo a la mesa .

En la misma paella.