Arroz integral con vegetales y piña

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

Creador: Eva Codina **Recetizador:** chama

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 cocion 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 reogamso todos los ingredientes menos el puerro (normalmente se quema antes). Cuando ya esta transparente le hechamos el puerro y segumos 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!!