[EXPESS] Arroz y Verduras

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

Creador: Moria **Recetizador:** mayca47



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:

Cuidado con el punto del arroz. El romero da un buen sabor, mejor en ramita.

Descripción:

Un arroz improvisado en el último momento. Si en casa no gustan mucho de las verduras.. Así tienen un sabor algo distinto, se hace rápido, fácil, y es un plato económico. Como detalle, en mi pueblo no solemos decir "paella", sino "Arroz y..." Espero que guste. :) PD: dos personas justitas, añadir arroz y verduras al gusto o según comensales haya, de igual modo la variedad de vegetales se puede variar.

Ingredientes para 2 personas :

- Arroz, poco más de medio vaso (para dos).
- Agua (el doble de cantidad que de arroz)
- Dos tomates grandes maduros
- Pimiento verde italiano o de freir
- Champiñones
- Guisantes
- Alubias blancas cocidas
- Cuatro dientes de ajo
- Media cebolla mediana
- Perejil, azafran en pelo, sal, aceite, romero, limón (para escurrir).

Preparación:

Paso 1

Guardaremos cuantas pieles podamos/queramos, en especial la del tomate: -Rallamos medio tomate y partimos el resto en concassé, muy pequeño, cuanto más, mejor; reservamos. -Partimos la cebolla en dados muy pequeñitos también; reservamos. -Chafamos un diente de ajo y lo picamos muy pequeñito, reservamos junto a la cebolla. -Partimos en rodajas el pimiento verde. -Limpiamos y partimos a rodajas el champiñón. -Destapamos y lavamos las judías blancas. -Lavamos también el puñado de guisantes.

Paso 2

-En una sartén con un poquito de fondo, ponemos un chorrón generoso de aceite de oliva y calentamos. -A la vez, cogemos las mondaduras de las verduras que hayamos escogido y las ponemos en un cazo a cocer con la cantidad de agua indicada para cuajar el arroz (recordamos: el doble de arroz). Podemos añadir aquí zanahoria que aporta gusto al caldo. -Vertemos la cebolla, el ajo picado en la sartén y cuando lo veamos un poquito hecho (transparente), añadimos el pimiento, tapamos. -Ponemos a machacar en un mortero el ajo restante cortado en trocitos, el perejil, algo de aceite, azafrán y algo de sal. -Vertemos ahora en la sartén el tomate y los champiñones. -Dejamos hacerse a fuego medio, hasta que quede todo bien unido y ligado. Sazonamos un poco.

Paso 3

-Vertemos el arroz en la sartén y lo dejamos mezclarse con el sofrito para que se tueste un poco. Mezclamos con el majao. -Después de un par de minutos, vertemos el caldo (medido) al arroz y sazonamos: sal, romero y un chorrito de limón. -Dejamos hacerse alrededor de 17 minutos, tapado y lo más quieto posible. A mitad de cocción echamos los guisantes y las alubias. - Apagamos, dejamos reposar unos cinco minutos ¡y listo para comer!