

Budin de Arroz Integral y Espinaca



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

Creador: Vicky **Recetizador:** Diana Esther



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 3 personas :

- 1 taza de Arroz integral hervido Yamani
- 1 atado de Espinaca
- 3 Huevos
- 1 Cebolla
- 3 Cebolla de verdeo
- 1/2 de Morrón
- c/n de Queso rallado
- c/n de Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Rehogar en una cacerola, con poco aceite, la cebolla y el morrón.

Paso 2

Apagar el fuego e incorporar la espinaca cruda cortada en juliana. Condimentar e incorporar el arroz yamani recién hervido.

Paso 3

Batir los huevos con el queso rallado, agregarlos a la preparación y mover para que el líquido de los huevos se una con el arroz y la espinaca.

Paso 4

Aceitar una budinera y espolvorearle pan rallado. Verter la preparación y llevar al horno para terminar de cocinar. Aproximadamente 20 minutos. Desmoldar y servir frío o caliente.