Arroz en salsa de verduras

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

Creador: Elenahmartin



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
se pueden añadir hierbas aromáticas como en mi casa, queso rallado... al gusto

Descripción:

Arroz cocido en la propia salsa de verduras.

Ingredientes para 4 personas :

- 1 berenjena
- 1 calabacín pequeño
- 1 cebolla
- 3 tomates
- 1 pimiento del color que se quiera
- 5 zanahorias
- 1 diente de ajo
- sal
- aceite
- 250 gramos de arroz
- media cucharada de mantequilla

Preparación:

Paso 1

PARA LA SALSA DE VERDURAS: cortamos todas las verduras en trozos y los ponemos en la sartén con el aceite y sofreir. echar primero el pimiento, luego la cebolla, zanahorias, calabacines, berenjena y para terminar el tomate y el ajo, para que esté todo bien hecho.

Paso 2

Echamos todos las verduras en un bol para batir y con la batidora batimos hasta que no queden trozos y quede todo echa una pasta. La salsa la vertimos en la sartén y añadimos el arroz y dejamos que se vaya haciendo añadimos sal y un par de cucharadas de mantequilla (para que coja más sabor). Dejamos a fuego medio hasta que no quede salsa y probamos, si aún necesita un poco más de tiempo añadimos agua hasta que esté hecho y

servir.