



MAIN DISHES

Arròs amb costella i bròquil

🍴 4 servings 🔥 550 kcal

Ingredients

350 g de costella de porc

2 cebes mitjanes

3 grans d'all

2 branques d'api

1 tomàquet madur

1 grapat de branquetes de bròquil congelat

9 grapats d'arròs

Oli d'oliva

Sal

Aigua

PER SERVING

Protein	25 g
Fat	22 g
Carbs	60 g
Fiber	5 g

Method

- 1 Talla la costella a trossets petits, sala-la i enrosseix-la a la cassola amb un regalim d'oli fins que quedi ben daurada per totes bandes.
- 2 Quan estigui ben enrossida, retira-la i reserva-la.
- 3 Sense parar el foc i a la mateixa cassola, posa-hi les dues cebes laminades i fes-hi uns quants talls amb el ganivet per fer-les més petites.
- 4 Afegeix-hi els tres grans d'all amb un cop sec amb el costat del ganivet.
- 5 Abaixa el foc al mínim i deixa que la ceba es vagi fent a poc a poc.
- 6 Quan la ceba comenci a tornar-se transparent, incorpora-hi les dues branques d'api tallades per la meitat.
- 7 Quan la ceba ja estigui força fosca, afegeix-hi el tomàquet madur pelat i deixa-ho reduir fins que el tomàquet perdi tota l'aigua i el sofregit quedi ben intens i concentrat.
- 8 Retira els grans d'all i afegeix-hi el bròquil congelat.
- 9 Afegeix-hi l'aigua necessària per a la quantitat d'arròs que faràs i fes que arrenqui el bull.



- 10 Sala al gust i tasta el brou per comprovar que estigui ben assaonat.
- 11 Quan el brou bulli, incorpora-hi l'arròs.
- 12 Durant els primers 5 minuts, mantén el foc ben fort, després abaixa'l i deixa'l coure 10 minuts més a foc fluix.
- 13 Apaga el foc i deixa reposar l'arròs 5 minuts abans de servir.

TIPS

Si fas servir bròquil fresc, espera't a posar-lo quan l'aigua ja bulli. Si no tens tomàquet fresc, pots fer servir tomàquet en conserva.

