Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Arroz con magro y alcachofas

30min · 2 raciones · 750 kcal

Ingredientes

- **180**-200gr de arroz
- **200**-250gr de magro a tacos
- **750ml** de caldo de pollo
- **6** alcachofas baby
- **4** champiñones cortados en dados
- **½** cebolla en brunoise
- Pimiento tricolor en brunoise (1/3 de cada uno)
- **3 dientes** de ajos en brunoise
- **1** tomate mar azul pelado y cortado en dados pequeños
- **1 pizca** de hebras de azafrán
- Aove
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**41 g**
Grasas	**18 g**
Hidratos	**108 g**
Fibra	**13 g**

Elaboración

1. En una cacerola baja ponemos un chorrito de aove, los pimientos tricolor, el ajo y la cebolla, pochamos a fuego medio durante 8-10 min.
2. Una vez pochadas las verduras, añadimos el tomate, seguimos cocinando unos 4-5 min. más.
3. Subimos a fuego medio-alto.
4. Agregamos las alcachofas, las doramos un poquito, cuando estén doradas añadimos el magro y doramos.
5. Cuando tengamos el magro dorado agregamos el azafrán, integramos muy bien, añadimos los champiñones, cocinamos unos 3-5 min.
6. Ponemos el arroz, sellamos y vamos añadiendo el caldo, dejamos a fuego medio unos 12 min.
7. Cuando el arroz esté casi tierno, cortamos el fuego, tapamos con un paño o tapadera y dejamos reposar 5 min.
8. Servimos caliente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya