Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

# Arroz con bolitas de codorniz y verduras

20min · 2 raciones · 963 kcal

## Ingredientes

- **24** bolitas de codorniz
- **2**-3 alcachofas cortadas en cuartos
- **6**-8 judías cortadas en 2cm
- **1/2** pimiento rojo en brunoise
- **1** cebolla morada en brunoise
- **2** tomates de pera rallados
- Chorrito de Pedro Ximénez
- **1 puñado** de garrofón
- **1 cucharadita** de pimentón
- **250gr** de arroz
- Infusión de azafrán
- Agua o caldo de huesos

### POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **41 g** |
| Grasas | **15 g** |
| Hidratos | **159 g** |
| Fibra | **23 g** |

## Elaboración

1. Ponemos un chorrito de aove en la paellera, las bolitas de codorniz, sal, pimienta, doramos y reservamos a los extremos.
2. Incorporamos las alcachofas, doramos y a los extremos, hacemos lo mismo con la judía verde y el pimiento rojo.
3. Añadimos la cebolla, caramelizamos, agregamos el tomate y cuando reduzca ponemos chorrito de Pedro Ximénez, dejamos que evapore, ponemos el garrofón, salteamos, cucharadita de pimentón, removemos bien y por último echamos el arroz, sellamos, infusión de azafrán, agua, unos 18 min. haciendo chup chup, y listo para disfrutar.

Hecho con CookNest

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