Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Arroz con choco y verduritas

20min · 2 raciones · 480 kcal

Ingredientes

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 ajo
- 3 brocolis (opcional)
- 1 sepia o choco pequeño
- Caldo de pescado
- 1/2 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva
- Azafrán, colorante, pimentón (lo que más te guste, yo uso un poco de todo)
- Sal y pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	41 g
Grasas	12 g
Hidratos	52 g
Fibra	17 g

Elaboración

1. Lavamos y troceamos todas las verduras con el mismo tamaño
2. Hervimos el brocoli (si estuviera congelado) en una olla con agua
3. En una sartén con aceite pochamos las verduritas a fuego medio-alto. Primero el ajo y cuando se haga los pimientos, después la cebolla y por último el tomate. Cuando pasen unos minutos y esté blandito, sacamos y trituramos con la batidora. Reservamos
4. Lavamos y troceamos el choco, lo añadimos a la sartén con aceite a fuego fuerte y lo marcamos un minuto
5. Añadimos a la sartén con el choco las verduras trituradas, junto con el azafrán, pimentón o colorante, y removemos
6. Añadimos un vaso de caldo de pescado y el vino blanco. Tapamos y dejamos que se reduzca a fuego medio
7. Ahora ponemos el arroz (dos puñados por persona), junto con un poco de pimienta y sal. Tapamos y dejamos que se haga durante 18 minutos a fuego lento
8. Hay que ir añadiendo más caldo de pescado cada vez que se quede seco, y remover de vez en cuando
9. Unos minutos antes añadimos el brocoli troceado y removemos, un poco de perejil y listo
10. Dejamos reposar 5 minutos fuera del fuego y a comer

Hecho con CookNest