The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Arròs amb carxofa i heura

2 racions 350 kcal

Ingredients

- **1 paquet** de tires de heura
- **2** carxofes tallades i cuites
- **1** ceba
- **2** dents d'all
- **220g** d'arròs rodó
- **800ml** de brou vegetal
- **125ml** de salsa de tomàquet triturat
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	10 g
Greixos	10 g
Hidrats	55 g
Fibra	6 g

Elaboració

1. Tallar la ceba i les dents d'all i fregir-los en una paella gran amb oli d'oliva i sal durant 2 minuts
2. Afegir les carxofes i fregir-les durant 3-4 minuts, després afegir les tires de heura i cuinar-les durant 2 minuts. Afegir més sal i una mica de pebre negre
3. Afegir la salsa de tomàquet i barrejar
4. 2 minuts després d'afegir la salsa de tomàquet, afegir 3/4 parts del brou vegetal, una mica més de sal i tornar a barrejar
5. Portar a ebullició i després afegir l'arròs. Barrejar tot per repartir els ingredients uniformement
6. Cuinar a foc mitjà sense remenar fins que s'hagi evaporat la major part del líquid. Després, afegir la resta del brou vegetal
7. Passats uns minuts, quan s'hagi evaporat la major part del brou, baixar el foc i coure a foc lent durant 5 minuts
8. Per fer el socarrat, cuinar a foc mitjà-alt durant 2 minuts
9. Retirar la paella del foc, cobrir amb un drap de cuina i deixar reposar durant 5 minuts
10. Servir amb una mica de llimona

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork