The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Arròs de ceps i carxofes

30min · 2 racions · 270 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- **1**-2 grans d'all
- **50g** de ceps deshidratats
- **2** carxofes
- **160**-180g d'arròs bomba
- **400ml** de caldo de verdures

PER RACIÓ

Proteïnes	8 g
Greixos	3,5 g
Hidrats	46 g
Fibra	5 g

Elaboració

1. Talla la ceba i l'all en brunoise
2. Talla les carxofes com al vídeo (o inclús més petites si ho prefereixes)
3. Reserva-les amb aigua i llimona mentre vas preparant la resta d'ingredients
4. Deixa els ceps en remull amb aigua calenta durant un mínim de 20min
5. Comença cuinant la ceba i l'all amb oli d'oliva i sal a foc mig durant 4-5min
6. Talla bé els ceps i reserva'n l'aigua restant
7. Afegeix els ceps a la paella i cuina-ho durant 3-4min
8. A continuació, afegeix-hi les carxofes
9. Neteja l'arròs un parell de vegades i incorpora'l a la paella
10. Deixa'l nacarar durant un parell de minuts removent constantment
11. Combina l'aigua dels ceps amb el caldo i incorpora'l a la paella. Afegeix-hi sal al gust
12. Deixa'l cuinant a foc mig sense remoure fins que s'hagi consumit tot el líquid (uns 15-20min)
13. Serveix amb una mica de salsa de calçots (opcional)

Fet amb CookNest