The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Arròs de rovellons i camagrocs

4 racions 475 kcal

Ingredients

BROU DE ROVELLONS

- **1** ceba
- **1**-2 grans d'all
- **500g** de rovellons
- **200ml** de vi
- **2L** d'aigua
- Oli, sal, pebre i orenga

ARRÒS

- **1** ceba
- **1**-2 grans d'all
- **120g** de camagrocs
- **150ml** de vi
- **100g** de tomàquet triturat
- **2cdtes** de julivert
- **2cdtes** de pebre vermell
- **300g** d'arròs
- **1,2L** de brou de rovellons

Elaboració

BROU DE ROVELLONS

1. Tallar la ceba i l'all ben finets i coure'ls a foc mig en una olla gran durant uns 15min
2. Netejar bé els rovellons amb un drap humit i tallar-los per la meitat o a trossos. Afegir-los a l'olla, i afegir-hi sal
3. Passats uns 15min, quan s'hagi evaporat l'aigua dels bolets, afegir les espècies i el vi
4. Quan s'hagi evaporat l'alcohol, afegir-hi l'aigua i més sal i deixar-ho cuinant a foc mig uns 20min més

ARRÒS

5. Tallar una ceba i els alls ben finets i cuinar-los uns minuts a foc mig amb oli d'oliva en una paella gran
6. Netejar una mica i trossejar els camagrocs i afegir-los a la paella
7. Passats uns 10-12min afegir-hi les espècies, el vi i el tomàquet triturat
8. Deixar evaporar l'alcohol (uns 10min) i afegir-hi l'arròs
9. Remoure bé durant uns 5minuts i afegir 1L del caldo

10. Coure a foc alt durant 5min i opcionalment afegir part dels rovellons del caldo trossejats
11. Afegir 200ml més de caldo, baixar el foc i cuinar durant 10-12 minuts més a foc mig sense tocar-lo
12. Opcionalment saltejar uns rovellons més amb all, oli i julivert i afegir-los per sobre

PER RACIÓ	12 g Proteïnes	5,7 g Greixos	79 g Hidrats	7,5 g Fibra

Fet amb CookNest



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