

# Arroz mediterráneo

## Ingredientes:

### Caldo

800 gr Agua  
50 gr Zumo de naranja  
2.5 Avecrem de verduras

Perejil  
Azafrán

4 dientes Ajos

### La base

350 gr Arroz

### Las verduras

100 gr Judías verdes  
50 gr Guisantes  
100 gr Coliflor  
100 gr Champiñones fileteados  
100 gr Calabacines  
100 gr Alcachofas

### Sofrito

100 gr Aceite oliva  
2 dientes Ajos  
100 gr Pimiento  
100 gr Pimiento verde  
200 gr Tomate natural triturado

## Elaboración:

Si pone las verduras frescas, pártalas finitas.

Ponga en el vaso los ajos, el perejil, las pastillas de caldo, trocee 15 seg. En vel. 4. A continuación añada el resto de los ingredientes del caldo, y triture durante 20 seg. En vel. 8 Reserve.

Sin lavar el vaso, ponga los ingredientes del sofrito. Trocee 8 seg. En vel. 3 ½ y luego programe 5 min. A 100° vel. 1.

PONGA LA MARIPOSA EN LAS CUCHILLAS añada a lo anterior todas las verduras reseñadas y programe 7 min. 100° en vel. 1.

Eche el arroz y programe 3 min. 100° en vel. 1. Añada el líquido del caldo que teníamos reservado y programe 13 min., temperatura varoma, vel. 1 (ponga sobre la tapadera el cestillo invertido para que no salpique).

Sáquelo después a una fuente de servir amplia y baja para que quede el arroz bien extendido, remuévalo con la espátula para que absorba el líquido, deje reposar y sirva.