

Arroz integral de primavera

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz · Procedencia: Mesacamilla · Raciones / personas: 4 Personas · Autor: Marala

INGREDIENTES

0	Aceite oliva
500 gr	Tomate — maduros
	Sal
1	Pimiento morrón
	Pimentón (Paprika) — dulce
2 rama/s	Perejil
200 gr	Judías verdes — tiernas
100 gr	Guisantes — desgranados
250 gr	Champiñones
2	Cebollas — medianas
2	Calabacines
2	Berenjenas
3 taza/s	Arroz integral
3 dientes	Ajos
1	Zanahorias — mediana

ELABORACIÓN

Se pone el arroz en remojo con la suficiente antelación (ocurre lo mismo que con las alubias, los garbanzos, las lentejas, etc. En una paellera se pone a calentar el aceite y se doran en él las cebollas, finamente trinchadas. Cuando la cebolla comience a tomar color dorado, se añaden las judías tiernas, previamente limpias y desprovistas de las briznas que contienen así como menudamente troceadas. Luego se añaden las zanahorias, mondadas y cortadas a cuadraditos, así como las berenjenas cortadas a rodajas finas y los dientes de ajo enteros, aunque mondados. Se rehoga el conjunto durante unos

quince minutos. Transcurrido dicho tiempo se añaden los champiñones, minuciosamente lavados, escurridos y cortados a laminitas. A continuación se agregan los tomates maduros, previamente mondados y desmenuzados, o bien triturados; acto seguido se echan los guisantes, se corrige el punto de sal y se añade una pizca de pimentón. Se prolonga la ebullición, a fuego moderado, por espacio de 15 minutos. Finalmente se echa el arroz, cubriendo luego el conjunto de agua. Se deja cocer el arroz durante 20 minutos.

Finalmente se deja reposar el arroz por espacio de 5 minutos, al tiempo que se adorna al gusto con perejil trinchado y algunas rodajitas de zanahoria. Tiempo: 1 y 1/4 horas.

MAVILLUM