

Pastel arroz y verduras

Tipo de plato: Masas y Postres · Procedencia: Mesacamilla · Autor: Marala

INGREDIENTES

0	
	Apio — con las hojitas
300 gr	Arroz
100 gr	Avena — (copos)
50 gr	Mantequilla
	Menta — seca y triturada
	Rábanos
	Sal

ELABORACIÓN

Se hierva el arroz con el agua justa que lo cubra. Tras 20 minutos de hervir, se retira del fuego y se pasa por el agua del grifo para que queden sueltos los granos.

A continuación, se pica el apio bien limpio, apartando algunas hojitas que servirán para decoración.

Ya bien trinchado el apio, se hace lo mismo con las espinacas que ya estarán hervidas. Acto seguido, se mezcla bien todo y se agrega la menta, removiéndolo todo y corrigiendo de sal.

Ahora, se incorpora el arroz a la mezcla anterior, previamente escurrido, así como los copos de avena. Se mezcla todo bien otra vez y se vierte en una fuente honda, formándose el pastel con ayuda de una cuchara de madera. Por último, se desmolda el pastel, colocándolo en una fuente refractaria que vaya bien con el horno.

Se hace aparte una salsa de tomate, con la mantequilla, agregando un rábano finamente picado. Cuando la salsa se haya concentrado, al cabo de unos 20 minutos, se vierte sobre el pastel y se mete éste al horno, a fuego moderado, durante 15 minutos. El pastel, después, se decora con los rábanos sobrantes a rodajas finas, y unas hojitas de apio bien dispuestas.