

Calabacín a la provenzal

Type de plat: Legumbres, Verduras, Arroz · Origine: Mesacamilla · Auteur: Madoka

INGRÉDIENTS

0	
100 gr	Arroz — de grano largo
1 rama/s	Apio
1	Pimiento — rojo
2	Ajos
1	Cebollas
	Pimienta negra
	Queso — rallado
4	Tomate — pelados
4 cucharada/s	Aceite oliva
500 gr	Calabacines
	Sal

PRÉPARATION

Por Esther Pérez Solsona

Cocer el arroz en una cazuela con abundante agua con sal 15 minutos.

Ecurrir y dejar reposar. en una olla , llevar a ebullición agua con sal y añadir los calabacines, limpios y cortados . Dejar cocer 5 minutos, escurrir y reservar.

En una sartén, calentar el aceite, freír la cebolla previamente picada, hasta que esté blanda. Añadir el ajo, aplastado y el pimiento, limpio y cortado, dejar sofreír 5 minutos y añadir el tomate, pelado y cortado.

Mezclar el sofrito con el arroz, el calabacín y la mitad del queso rallado, sazonar con sal. En una fuente de horno, ligeramente engrasada, poner el sofrito y espolvorear el resto del queso rallado por encima.

Introducir en el horno previamente calentado a 200° C. durante 20 minutos.

Servir muy caliente.