

Calabacín a la provenzal

Tipus de plat: Legumbres, Verduras, Arroz | Procedència: Mesacamilla | Temps: minuts

INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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 200º C. durante 20 minutos.

Servir muy caliente.