
Arroz con verduras

Ingredientes

Cantidad para 0-3 años. El doble para personas adultas

- Coles de Bruselas: 40 g
- Remolacha: 20 g
- Puerro: 20 g
- Arroz integral: 30 g
- Aceite de oliva virgen extra: 2 g
- Sal: 0,1 g

Sugerencia del chef



Añadir un chorrito de aceite de oliva virgen antes de servir.

Daniel Pérez
Hello Egunsenti

Elaboración

En primer lugar, lavamos muy bien el arroz por inmersión y después bajo el agua fría. Escurrimos y lo reservamos.

Cortamos las coles por la mitad, y el resto de verduras, en daditos pequeños.

Ponemos una cazuela al fuego, añadimos el aceite y agregamos las verduras. Lo rehogamos a fuego medio hasta que estén al dente (unos 8 minutos). Cuando estén al dente, las sacamos y reservamos.

En la misma cazuela que hemos rehogado las verduras, ponemos el arroz y añadimos el doble de agua fría. Desde que empieza a hervir, lo dejamos que se cueza durante 30 minutos más o menos (lo probamos antes de seguir).

Cuando el arroz esté cocido, añadimos las verduras rehogadas, lo mezclamos todo con cuidado, y a comer.

Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala
Organismo Autónomo Escuelas Infantiles
Haur Eskolen Erakunde Autonomoa