

Arroz Meloso de Acelgas y Coliflor

Este es un plato tradicional que mi abuela solía hacer los días de frío en invierno. A pesar de no llevar carne, es muy completo y reconstituyente, nada pesado. En ocasiones también se solía añadir patata o las hojas verdes de lechugas o coles.

INGREDIENTES:

- 150g Acelgas
- 200g Coliflor
- 50g Ajos tiernos
- 1 Cucharadita pimentón dulce
- 150g Tomate maduro
- 100g Arroz integral
- 4 Cucharadas soperas alubias cocidas
- 500ml Caldo de verduras, de carne o de pescado
- 3 Cucharadas soperas aceite oliva
- Azafrán (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Preparar las verduras: Lavar las acelgas y trocearlas, separar en floretes la coliflor, pelar y cortar pequeños los ajos tiernos, rallar el tomate.
2. Colocar una cazuela al fuego con el aceite, agregar primero la coliflor y dorar ligeramente.
3. Agregar los ajos tiernos y dar unas vueltas.
4. Adicionar el pimentón y seguidamente el tomate para que no se queme.
5. Añadir el caldo, acelgas, arroz y azafrán si se usa. Cocinar hasta que el arroz esté hecho (25-30 minutos), verter las alubias cocidas, hervir un par de minutos más y servir.