

Arroz Caldoso con Acelgas

Este es un arroz típico de la Comunidad Valenciana, no sé si en todas las casas lo hacen igual, pero es como lo hacía mi tía (una gran cocinera, de la que he aprendido mucho), aunque ella lo hacía con arroz refinado y a veces le añadía unas alubias blancas o unos garrofones. No lleva nada de carne, pero aun así es muy gustoso, nutritivo y ligero al mismo tiempo.

INGREDIENTES:

- 300g Acelgas
- 2 Dientes de ajo
- ½ Cebolla
- 100g Tomate triturado
- 1 Cucharadita Pimentón de la Vera
- 50g Patata o 1 nabo (opcional)
- 100g Arroz integral
- 600ml Agua o caldo
- Una pizca Azafrán
- 2 Cucharadas Aceite de oliva
- Una pizca de sal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar a conciencia las acelgas y cortar en trozos de 2-3 centímetros.
2. Pelar la cebolla y ajos, cortar pequeño.
3. Hacer el sofrito: Rehogar con un poco de aceite la cebolla y el ajo, cuando esté pochado, agregar el pimentón y el tomate. Seguir cocinando hasta que el tomate esté hecho.
4. Pelar la patatita o nabo y cortar a trocitos pequeños, chascando.
5. Agregar la patata al sofrito, junto con las acelgas, azafrán y agua o caldo, hervir 15 minutos a fuego lento hasta que las pencas de las acelgas estén tiernas y la patata /nabo cocido.
6. Comprobar que queda suficiente caldo para cocer el arroz (debe quedar al menos un par de vasos de líquido), añadir agua en caso necesario y rectificar el punto de sal.
7. Adicionar el arroz y cocer 35 minutos (o el tiempo recomendado por el fabricante del arroz)