

Arroz Caldoso con Alcachofas y Rebozones

Estaba deseando que empezara la temporada de alcachofas, una de mis verduras favoritas, este año está haciendo bastante calor y se estaba retrasando bastante la recolecta (normalmente a estas alturas del año ya suelen haber a buen precio y con una calidad óptima). me gusta hacer este plato de otoño antes que acabe la temporada de robellones (aunque suelo congelar algunos, para poderlo hacer también en invierno).

INGREDIENTES:

- 100g Arroz integral
- 3-4uds Alcachofas medianas
- 150g Rebozones
- 4-5 Ajos tiernos
- 100g Habitas tiernas
- 1 Cucharadita Pimentón dulce
- 100g Tomate triturado
- 600ml Agua o caldo de verduras
- Una pizca de azafrán
- 2 Cucharadas aceite oliva

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar los ajos tiernos y los robellones, cortar a trozos.
2. Rehogar a fuego lento con dos cucharadas de aceite y una pizca de sal. Mientras pelar y cortar las alcachofas.
3. Agregar las a la olla, dar unas vueltecitas. Adicionar el pimentón, azafrán y el tomate triturado.
4. Cuando el tomate esté hecho, añadir las habas y el caldo (o agua). Cocer 15 minutos.
5. Echar el arroz y cocer 35 minutos (o el tiempo indicado por el productor).