

Arroz Meloso de Calabaza y Ajetes

La calabaza tiene importantes propiedades nutricionales y beneficios para nuestra salud, es rica en: fibra (ayuda a prevenir el estreñimiento), betacarotenos (fundamental para la salud de la vista, la piel, las mucosas, los huesos, y para el funcionamiento del sistema inmunológico), antioxidantes y muy pocas calorías.

INGREDIENTES:

- 300g Calabaza (sin piel ni semillas)
- 75g Ajos tiernos (1 manojo)
- 1 Cucharadita Pimentón dulce de la Vera
- Una pizca Azafrán en hebra
- 100g Arroz integral
- 400ml Caldo vegetal o de pollo o agua
- 2 Cucharadas aceite oliva
- Una pizca de sal
- 1 ramita de romero (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cortar la calabaza en daditos de un centímetro o dos.
2. Pelar los ajetes y cortar de un tamaño similar a la calabaza.
3. En una olla, pochar a fuego lento la calabaza con el aceite y los ajetes.
4. Agregar el arroz, pimentón, romero y azafrán, dar unas vueltas y adicionar la mitad del caldo.

Hervir 10 minutos, retirar la ramita de romero y añadir el resto de caldo, remover para que el grano se rompa un poco y quede más meloso el arroz, rectificar de sal y continuar la cocción 15-20 minutos más o hasta que esté hecho (si hiciera falta, agregar algo más de caldo).