

ARROZ AL HORNO CON VERDURAS

Helena Gómez

INGREDIENTS

60 MINUTES 3 SERVINGS

- 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1/2 calabacín
- 2 alcachofas
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento verde
- Avellanas
- Pasas
- 3 tazas pequeñas de café de arroz (blanco o integral)
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Curry
- Sal

TAGS

#arroz #curry #dieta #horno #sana #verduras



1



2



3

Primero echamos un chorrito de aceite en el wok y sofreímos la cebolla y el ajo cortado en trocitos pequeños.

A continuación tiramos las avellanas y las pasas.





4

Cortamos todas las verduras en trocitos pequeños y las freímos, todo con poco aceite.



5

Cortamos bien las alcachofas y quitamos las hojas exteriores, solo utilizaremos el corazón, y junto con el tomate lo echamos en el wok.



6

Echamos el arroz (una taza pequeña de café de arroz en crudo por persona).



7

A continuación el curry (dos o tres cucharadas pequeñas).



8

Cocer el arroz entre 20 y 30 minutos con caldo de verduras, o en su defecto, con agua.



9

Hornearlo hasta que quede tostadito.





10

Bon profit!

