



CALORÍAS*

358

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

11,3	Proteína
46,7	Hidratos de Carbono
12,9	Grasas Totales
3,5	Grasas Saturadas
6,5	Grasas Monoinsaturadas
2	Grasas Poliinsaturadas
0,01	Colesterol
5	Fibra Alimentaria
0,41	Sodio

ALÉRGENOS
apio, lactosa



50'



4 PAX



DIFICULTAD
BAJA



SIN GLUTEN

* calorías por ración



ARROCES

ARROZ MELOSO DE VERDURAS CON MANCHEGO

POÑS

UTILIZAMOS: MARIDAMOS:



PONS SELECCIÓN FAMILIAR TRADICIONAL AOVE



JAN BLANC
Vino blanco



FLOCS
Cava Brut

INGREDIENTES

- 200 g** Arroz bomba
- 1** Cebolla
- 2** Dientes de ajo
- 2** Alcachofas medianas
- 1** Zanahoria
- 1** Calabacín
- 1** Manojó de espárragos verdes
- 100 g** Guisantes
- 4** Champiñones medianos
- 1** Manojó de espinacas
- 1** Pimiento verde italiano
- 800 g** Caldo de verduras
- 50 g** Queso manchego semi-seco
- Pons Selección Familiar AOVE Tradicional
- Pons Trufa Negra Boutique
- Sal
- Pimienta

ÚTILES



Olla



Horno con bandeja



Cuchillo y tabla de corte



Vaso batedor

OBSERVACIONES

Para hacer un caldo de verduras casero, poner a hervir en 2 litros de agua fría: una cebolla, una zanahoria, un puerro pequeño, una hoja de apio, una chirivía, un nabo. Dejar hervir a fuego bajo unos 40 minutos. Se pueden sofreír las verduras ligeramente antes de hervir.

ELABORACIÓN

1. Poner el caldo de verduras en ebullición tapado.
2. Limpiar las verduras y cortarlas al gusto.
3. En una cazuela con un chorro de aceite Pons Selección Familiar AOVE Tradicional, sofreír las verduras en el siguiente orden:
 - Ajo, cebolla y pimiento verde: sofreír durante 8 minutos a fuego bajo. 🔥
 - Añadir las alcachofas y zanahoria: seguir la cocción 6 minutos más.
 - Incorporar el calabacín, los guisantes y las yemas de los espárragos: sofreír 6 minutos más.
 - Finalmente agregar las espinacas: cocer 5 minutos.
4. Salpimentar el conjunto y subir el fuego a punto medio. 🔥🔥
5. Poner el arroz crudo en el sofrido y saltear durante 5 minutos. 🔥🔥
6. Añadir el caldo de verduras hirviendo e inmediatamente remover el conjunto. 🔥🔥
7. Dejar hervir 5 minutos a fuego medio. 🔥🔥
8. Bajar el fuego y dejar hervir 10 minutos más. Rectificar de sal. 🔥
9. Cuando el grano del arroz esté blando y el conjunto siga húmedo, retirar la cazuela del fuego y proceder a mantener, con el arroz todavía caliente.
10. Después de mantener con el queso Manchego rallado pequeño (cuanto más pequeño antes se integrará en el conjunto), si es necesario, agregar un poco de caldo de verduras.
11. Al servir, acompañar el arroz con unas gotas de aceite Pons con Trufa Negra Boutique.
12. Unas gotas de Pons Vinagre Nonno son fantásticas para esta receta.



Fuego Alto



Fuego Medio



Fuego Bajo