



CALORIES*

358

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

11,3	Proteïna
46,7	Hidrats de Carboni
12,9	Greix totals
3,5	Greix saturat
6,5	Greix monoinsaturat
2	Greix polinsaturat
0,01	Colesterol
5	Fibra Alimentària
0,41	Sodi

AL·LÈRGENS
api, lactosa



50'



4 PAX



DIFICULTAT
BAIXA



SENSE GLUTEN

* calories per ració



ARROSSOS

ARRÒS MELÓS DE VERDURES AMB MANXEGO

PONS

UTILITZEM:

MARIDEM:



PONS SELECCIÓ
FAMILIAR
TRADICIONAL
OOVE



JAN BLANC
Vi blanc



FLOCS
Cava Brut

INGREDIENTS

- 200 g Arròs bomba
- 1 Ceba
- 2 Dents d'all
- 2 Carxofes mitjanes
- 1 Pastanaga
- 1 Carbassó
- 1 Manat d'espàrrecs verds
- 100 g Pèsols
- 4 Xampinyons mitjans
- 1 Manat d'espínacs
- 1 Pebrot verd italià
- 800 g Brou de verdures
- 50 g Formatge Manxego Seemí Sec
- Pons Selecció Familiar OOVE Tradicional
- Pons Tòfona Negra Boutique
- Sal
- Pebre

ÚTILS



Cullerot



Cassola



Olla



Ganivet i
fusta de tall

OBSERVACIONS

Per fer un brou de verdures a casa, posem a bullir els següents ingredients en 2 litres d'aigua freda; 1 ceba, 1 pastanaga, 1 porro petit, 1 fulla d'api, 1 xirivia, 1 nap i deixem bullir a foc baix 40 minuts (previament podem sofregir lleugerament les verdures si volem).

ELABORACIÓ

1. Posem el brou de verdures en ebullició i el mantenim tapat.
2. Netegem les verdures, les tallem al gust i les reservem per anar-les sofregint.
3. En una cassola amb un raig d'oli Pons Selecció Familiar OOVE Tradicional, sofregim les verdures seguint el següent ordre:
 - All, ceba i pebrot verd: sofregir durant 8 minuts a foc lent.
 - Afegir carxofes i pastanaga: seguir la cocció 6 minuts més.
 - Afegir carabassó, pèsols i iemes d'espàrrec: seguir la cocció 6 minuts més.
 - Afegir els espínacs: seguir la cocció 5 minuts.
4. Salpebrem el conjunt i pugem el foc a punt mitjà.
5. Afegim l'arròs cru al sofregit i saltem el conjunt durant 5 minuts.
6. Afegim el brou de verdures bullint i immediatament remenem el conjunt.
7. Deixem bullir 5 minuts a foc mitjà.
8. Baixem el foc i deixem bullir a foc baix durant 10 minuts. Rectifiquem de sal.
9. Quan el gra és tou i el conjunt encara és humit, retirarem la cassola del foc i, amb l'arròs encara ben calent, procedirem a mantecar amb el Formatge Manxego.
10. Per Mantecar, cal afegir el Formatge Manxego ratllat petit (com més petit abans s'integrarà al conjunt) fins que aquest es fongui i quedi totalment integrat a l'arròs aportant una consistència melosa. Afegir una mica de brou de verdures si cal.
11. Acompanyem l'arròs amb unes gotes d'Oli Pons Trufa Negra Boutique al servir-lo.
12. Unes gotes de Vinagre Nonno Pons són fantàstiques per aquesta recepta.



Foc Alt

Foc Mig

Foc Baix