

Arroz pilaf y verduras asadas



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 35min

Tiempo total: 50min , Número de porciones: **3**

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/arroz-pilaf-y-verduras-asadas>

Preparación

Precalente el horno a 200 ° C. Pelar la zanahoria, pelar y cortar las cebollas en cuartos. Cocine en agua hirviendo durante 5 minutos y luego agregue las zanahorias cortadas en tiras. Ponga un par de cucharadas de aceite en una fuente para horno y agregar las zanahorias y la cebolla cortada en trozos, el comino y una pizca de sal. Asar las verduras durante 20 minutos en el horno, mientras tanto llevar el caldo de verduras a hervir. Vierta unas cucharadas de aceite de oliva en una cacerola, agregar la canela, el cardamomo y hacer tostar por unos segundos. Añadir el arroz y tostar por un par de minutos, removiendo con una cuchara de madera. Transferir el arroz en una pequeña fuente para horno, verter todo el caldo en el arroz y cocer en el horno precalentado durante 20 a 25 minutos, comprobar el tiempo de cocción de vez en cuando. Cuando el arroz haya absorbido el caldo completamente desgranarlo con un tenedor, retirar la rama de canela y agregar las verduras asadas. las lentejas y las espinacas frescas. Terminar con un poco de aceite de oliva y almendras picadas gruesas. Fuente:

Ingredientes

- 150 gramo/s Arroz Jazmín
- 300 cc. Caldo de verduras
- 3 Zanahorias
- 2 Cebollas morada
- 1 poco Espinaca fresca
- 1 poco Lentejas cocidas
- 1 puñado/s Almendras
- 1 rama/s Canela
- 1 cantidad mínima Cardamomo
- 1 cantidad mínima Comino
- 1 poco Aceite de oliva
- 1 poco Sal

Categorías

Italiana, Todo el año, Costosa, Económico, Cereales, pastas y arroz, Rápida, Una cocinera experta, Plato Principal

<http://www.oggipanesalamedomani.it/>

