



## Arroz con albóndigas

**Ingredientes** - Para 4 persona(s)

- 350 g de Arroz
- 1 ltrs de *Caldo vegetal*
- 1 Ud. de *Alcachofa*
- 1 Ud. de *Cebolla*
- 5 Ud. de *Espárrago, verde*
- 1/4 Ud. de *Pimiento rojo*
- 1 Rama(s) de *Apio*
- 5 Ud. de *Coles de bruselas*
- 1 Puñado(s) de *Judías verdes*
- 200 g de *Carne picada*
- *Pan rallado*
- *Harina*
- 1 Ud. de *Huevo*
- *Vino de Jerez*
- 4 Cucharadita(s) de *Salsa de tomate*
- *Canela, en polvo*

### Preparación

#### Paso 1 - Confeccionar las albondiguillas

Mezclaremos la carne picada con la canela, el pan rallado y sal. (También podemos mezclar con migas de pan mojadas en leche). Con la mano confeccionando las bolitas, las mojaremos en huevo batido ya las pasaremos por harina. Ahora las freiremos con abundante aceite y las revesaremos.

#### Paso 2 - Preparar las verduras

Cortaremos a trocitos pequeños todas las verduras excepto las judías verdes y las coles de bruselas. Estas dos las pondremos a hervir unos 10 minutos para que se ablanden. Para cortar la alcachofas debemos retirar las primeras hojas y cortar la parte de arriba dejando solo el corazón de la alcachofa. Luego lo cortamos a laminas.

#### Paso 3 - Preparar el sofrito

En una cazuela añadimos un chorrito generoso de aceite. Cuando este caliente añadimos la alcachofa, la freímos un poquito y añadimos la cebolla. Cuando este pochada añadimos un chorrito de vino de jerez y el resto de verduras (excepto las judías y las coles). Pasados 2 o 3 minutos cuando las verduras estén al dente añadimos las coles, las judías y las albóndigas. También añadimos la sala de tomate, lo mezclamos todo bien.



## Recetus - Arroz con albóndigas

Tu comunidad de cocina

recetus.com

---

### Paso 4 - Hervir el arroz

Ahora en la misma cazuela añadimos el arroz y no dejamos de remover. Pasados 2 minutos añadimos el caldo y rectificamos de sal. Tendremos que controlar que no se quede sin líquido. Si vemos que falta líquido añadimos un poco de agua. Cuando el arroz este al punto lo tapamos y lo dejamos reposar 2 o 3 de minutos.