



## Arroz vegetal

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

- 6 Taza(s) de *Arroz integral, crudo*
- 4 Ud. de *Tomate maduro*
- 2 Ud. de *Alcachofa*
- 1 Ud. de *Calabacín*
- 150 g de *Champiñones laminados*
- 1 Puñado(s) de *Judía verde, cruda*
- 2 Ud. de *Cebolla mediana*
- 1 Ud. de *Pimiento rojo, crudo mediano*
- 1 Ud. de *Pimiento verde, crudo mediano*
- 1 Ud. de *Berenjena mediana*
- 1 Ud. de *Puerro*
- 3 Diente(s) de *Ajo*
- 1 Manojó(s) de *Combinado de hierbas*
- 1 Pellizco(s) de *Nuez moscada*
- *Sal*
- *Aceite de oliva*
- *Agua*

### Preparación

#### Paso 1 - Limpiar verduras

Una vez seleccionadas las verduras que van a componer este plato, las lavaremos y cortaremos tipo juliana.

#### Paso 2 - Pochado de verduras

En un recipiente adecuado, yo he utilizado una cazuela de hierro, poner aceite a discreción y seguidamente verter en ella todas las verduras que, como se ha comentado anteriormente, se habrán cortado en juliana.

Añadir también el manojó de hierbas y los dientes de ajos, cortados o prensados como ha sido en este caso.

**NOTA:** Existen a la venta manojos ya preparados pero, si no conseguimos encontrarlos, podemos confeccionarlos al propio gusto, con *laurel, tomillo, romero*, etc.

Poner al fuego y dejar que todo ello se vaya pochando poco a poco. Una vez cocida toda la verdura, añadiremos el tomate maduro y una pizca de nuez moscada.

#### Paso 3 - Añadir el arroz



## Recetus - Arroz vegetal

Tu comunidad de cocina

recetus.com

---

Antes de añadir el agua, rehogar el arroz con las verduras para que se impregne bien de su sabor.

Cubrir con agua la cazuela y rectificar de sal si fuere necesario.

Si se desea, también podemos potenciar el sabor de este plato, con una pastilla de ocho verduras que se pueden adquirir en cualquier supermercado o tiendas de alimentación.

Dependiendo de arroz o cereal elegido, tendremos que esperar más o menos tiempo. En mi caso, con el arroz integral, se ha tardado 25 minutos, pasados los cuales, ya podremos emplatar...

¡Y a la mesa a disfrutar!