

## Receta de Arroz de Verduras y Mejillones

06 Ago 2018



Buenos días a tod@s, para comenzar esta nueva semana de Agosto, os dejo una receta muy sana, nutritiva y rica para comer en cualquier ocasión, se trata de **Arroz de Verduras y Mejillones**, seguro que os gustará y también a vuestra familia.

### Ingredientes

- Mejillones frescos (un Kg)
- Arroz redondo (un puñado por persona)
- Verduras variadas (judías verdes, guisantes, zanahoria, alcachofas..etc)
- Cebolleta (una)
- Ajos (dos dientes)
- Pimiento verde y rojo
- Tomate triturado
- Vino blanco
- Aceite de oliva
- Caldo de verduras casero ó de concentrado en pastillas
- Limón, perejil y pimiento morrón para la decoración

### Modo de Preparación

1. Limpiar muy bien los mejillones y ponerlos en una olla con un chorrito de vino blanco
2. Tapar y ponerlos al fuego hasta que se abran, no los dejéis mucho tiempo que se resecan
3. Retirar y sacarlos la carne, dejando unos pocos con la concha para decorar, Colar el caldo y reservar ambas cosas
4. Poner un fondo de aceite en una sartén amplia o paellera
5. Hacer un sofrito con una cebolleta pequeña, 2 dientes de ajos y un poco de pimiento verde y rojo, dejar que se poche bien
6. Cuando esté el sofrito añadir las verduras elegidas limpias y troceaditas y rehogar unos minutos, ajustar la sal
7. Poner 4 cucharadas de tomate triturado ó un tomate rojo rallado y dejar que se haga bien
8. Echar el arroz y remover un poco con el sofrito, añadir un poco de colorante y el caldo de los mejillones junto al caldo de verduras, la cantidad necesaria para que se cueza la cantidad de arroz
9. Cocer durante unos 15-18 minutos y en los 3 últimos minutos añadirle la carne de los mejillones y rectificar de sal
10. Dejar reposar 5 minutos y adornar con los mejillones, el limón y perejil

## Arroz de Verduras y Mejillones

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

---

11. Servir y....buen provecho!!!

---