

Receta de Arroz con Almejas y Verduras

11 Sep 2014



Buenos días a tod@s, para este jueves os dejo esta rica receta de arroz con almejas y verduras, resulta muy apropiada para tod@s l@s que quieren hacer un poco de dieta después de los excesos del verano.

Ingredientes

- Arroz basmati o integral (una taza por persona)
- Espárragos verdes (un manojo)
- Espinacas (unos 120grs)
- Guisantes (50grs o un bote pequeño)
- Judías verdes (unos 100grs)
- Cebolla (una mediana)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Almejas (400grs)
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal
- Agua (1litro aproximadamente)

Modo de Preparación

1. Lavar las almejas y dejarlas unos minutos en un recipiente con agua fría y un puñado de sal
2. Abrirlas al vapor dentro de una cacerola tapada y reservarlas
3. En una cacerola con un poco de aceite de oliva, preparar un sofrito con la cebolla bien picadita, los ajos, los espárragos picados en rodajitas, las espinacas troceadas, los guisantes y las judías verdes picaditas
4. Cuando esté todo bien refrito, echar el arroz, un poco de sal y rehogar unos minutos
5. Añadir el agua caliente y dejar cocer unos quince o dieciocho minutos
6. Cuando falten unos 5 minutos para terminar la cocción, ajustar la sal y añadir las almejas y el perejil picado
7. Servir a continuación y.....buen provecho!!!