

Receta de Flan de Arroz con Verduras

06 Jun 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una nueva receta que nos ha enviado Pedro López, uno de nuestros lectores, nos alegra muchísimo que los hombres también les guste la cocina y además compartan sus platos preferidos con nosotros.

Ingredientes

- Arroz integral u otro que os guste (una taza por persona)
- Aceitunas negras deshuesadas (dos cucharadas)
- Berenjenas (una o dos)
- Tomates (tres o cuatro)
- Cebolla (una mediana)
- Apio (uno)
- Azúcar (una cucharada)
- Vinagre
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Perejil

Modo de Preparación

1. Limpiar las verduras y trocearlas
2. En una sartén con aceite de oliva, refreír las berenjenas y la cebolla durante cuatro o cinco minutos
3. Añadir el apio, la pulpa de los tomates, las aceitunas, el azúcar y un poquito de vinagre
4. Echar sal y pimienta al gusto y regar con un poco de agua, dejar cocer unos quince minutos, removiendo de vez en cuando
5. Cocer el arroz en abundante agua hirviendo, escurrirlo y echar un poquito de aceite y perejil picado
6. Humedecer uno o varios moldes y echar en ellos el arroz, meter un rato en el frigorífico
7. Desmoldar y servir acompañado de las verduras, calientes o frías como mejor queráis y....buen provecho!!!