

Arroz con escarola y algas

Ingredientes

- Un vaso de arroz integral (a remojo 4-5 horas antes)
- Una escarola
- Un calabacín
- ½ kilo de alcachofas
- Varias tiras de alga wakame
- Un trocito pequeño de alga kombu
- Aceite de oliva virgen extra
- Cúrcuma molida
- Sal marina
- Pimentón dulce
- 3 o 4 dientes de ajo



Preparación:

- 1º. Salteamos los ajos en un poco de aceite y añadimos una cucharadita de pimentón dulce.
- 2º. Pelamos y cortamos las alcachofas y las salteamos junto con los ajos.
- 3º. Añadimos las algas wakame y kombu y la escarola, bien lavada y cortada a trozos.
- 4º. Incorporamos el calabacín a rodajas.
- 5º. Vertemos tres vasos de agua y dejamos hervir cinco minutos.
- 6º. Rectificamos de aceite y sal para que el caldo quede gustoso y añadimos la cúrcuma.
- 7º. Incorporamos el arroz y dejamos que se cocine hasta absorber todo el agua.

¡Fácil, sano y de temporada!