

# ARROZ ROJO CON CHAMPIÑONES Y PIÑONES

## Ingredientes

- 250g arroz rojo (o una mezcla de arroz rojo y arroz basmati integral)
- 1 cebolla
- 1/2 tomate
- Ajo
- Champiñones
- Piñones
- Perejil
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina

El **arroz rojo** es un arroz integral con mayor aporte de fibra, minerales y vitaminas que el arroz blanco debido a que conserva su salvado y su germen intactos. Entre sus micronutrientes destaca el potasio, zinc, hierro y vitaminas del complejo B.

Destaca por su riqueza en polifenoles con efecto antioxidante en nuestro organismo.

## Preparación

**1º.** Se pica la cebolla fina, se rehoga en aceite de oliva virgen extra y se añaden los piñones, el ajo cortado a láminas finas, el orégano, el perejil picadito (y si se quiere añadir alguna especia más) y la sal.

**2º.** Cuando la cebolla esté blanda se añade el champiñón cortado a láminas finas. Se deja a fuego lento hasta que el champiñón esté en su punto. Se puede añadir un poquito de vino tinto.

**3º.** Por otro lado, en otra olla, se pone un par de ajos y el tomate picado y se rehoga en aceite virgen extra. A continuación se añade el arroz rojo. Se mezcla con el aceite y se añade un volumen y medio de agua con sal y se cuece unos 40 minutos

**4º.** Pasado este tiempo, se comprueba que el arroz esté casi a punto y se le añade a la cebolla y el champiñón y se deja un ratito a fuego lento para que el arroz coja de los champiñones y la cebolla la poquita agua que le falta.

**5º.** Se deja hasta que el arroz esté en el punto que más nos guste