



ARROZ CON VERDURAS Y ALGAS

Ingredientes

- 4 cdas de alga wakame deshidratada
- 12 champiñones cortados en láminas
- 1 taza y 1/2 de arroz integral redondo
- 2 tazas de guisantes frescos o congelados
- 1 cebolleta o cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo grande
- 4 tomates pera rallados o 1 taza de tomate triturado
- 3 tazas de caldo vegetal o agua
- 1 cda de pimentón dulce
- 1 cdita de sal
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra

Preparación

- 1º.** En una olla calentamos el aceite y doramos la cebolleta.
- 2º.** Añadimos el pimiento troceado y cocinamos hasta que esté blandito.
- 3º.** Subimos el fuego y añadimos los champis laminados. Mientras se cocinan un par de minutos, en un mortero majamos el ajo picado y las algas, así, sin hidratar, para que se partan bien en trozos más pequeños.
- 4º.** Añadimos el majado, el pimentón, la sal y el tomate y cocinamos hasta que se haya evaporado el agua.
- 5º.** Añadimos el arroz y el caldo o el agua. Cuando empiece a hervir, añadimos los guisantes y dejamos que cueza todo junto hasta que pase el tiempo de cocción del arroz. Dejamos reposar fuera del fuego un par de minutos.

WWW.COMEVIVEVIAJA.COM