

Arròs de verdures, gambetes i lluç

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



INGREDIENTS (4 persones)

- 600g de ceba (4 cebes)
- 900g de regirat d'all, espàrrecs i gambes
- 340g de lluç (4 filets de lluç sense pell)
- 280g d'arròs
- 1l de brou de peix i marisc
- 4 cullerades d'oli d'oliva



AFEGIR INGREDIENTS

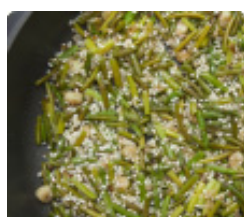


Has de tenir a casa:

Oli d'oliva.

Informació nutricional per ració

Energia	462,09 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	42,4 g 10,7 g
Proteïnes	25,3 g
Greixos dels quals saturats	21,1 g 4,6 g
dels quals monoinsaturats	10,1 g
dels quals poliinsaturats	3,4 g
Fibra dietètica	13,4 g



Elaboració

- Pelar i tallar la ceba ben petita. Posar-la en una paella a foc mig amb quatre cullerades d'oli d'oliva.
- Quan la ceba estigui tova i una mica daurada, afegir el regirat de verdures i gambes. No cal descongelar prèviament. Cuinar tot uns 5 minuts a foc fort. Mentrestant posar a escalfar el brou en una cassola.
- Una vegada estigui cuita la verdura, afegir l'arròs a la paella i barrejar-ho tot junt. Aleshores, tirar el brou bullint, tornar a remenar, introduir el lluç i deixar coure 10 minuts a foc mig-fort. En aquesta recepta no cal descongelar tampoc el lluç.
- Vigilar el punt de l'arròs per deixar-ho al gust i rectificar de líquid amb una mica d'aigua durant la cocció si queda massa sec. Ja fet, deixar reposar 3 minuts tapat.
- Trencar el filet de lluç i remenar per barrejar-lo a tot l'arròs. S'ha de tenir cura de no remoure massa per a que no es faci una pasta.

Característiques nutricionals:

Aquest plat conté una quantitat molt correcta de fibra gràcies als espàrrecs i els alls tendres, però, si volem augmentar-la, poden escollir un arròs integral, que conté el doble que els arrossos blancs.

El nostre consell:

Fer un arròs necessita d'una bona estona pel temps que es tarda a cuinar el sofregit, el brou i l'arròs en sí. Amb productes semi cuinats podem fer diferents variants d'arrossos molt ràpids. Cal que ens llegim l'etiquetatge del producte i escollir un preparat saludable, baix en greix i sodi.

