



ARRÒS DE VERDURES DE TEMPORADA

INGREDIENTS

- 300 grs arròs extra
- 1l caldo pollastre (o caldo vegetal per convertir-lo en un plat per vegetarians o vegans)
- Oli d'oliva verge extra
- 1 ceba
- 5 tomàquets madurs
- 1/2 pebrot verd
- 2 pastanagues
- 4 carxofes
- 100 grs pèsol del Maresme pelats
- 1 manat espàrrecs verds
- 50 grs tirabecs del Maresme
- 100 grs de qualsevol bolet de temporada (xiitake, camagroc, rossinyol, etc)
- all i julivert
- sal

PREPARACIÓ

1. Pelar i tallar totes les verdures. Les salem.
2. Posem oli a la paella i primer de tot saltejarem els bolets i els reservarem.
3. A continuació saltegem totes les verdures, menys el pèsol que l'afegirem al final de la cocció. Un cop saltejades també les reservem.
4. Rallem el tomàquet i la ceba. Ho sofregirem a la paella amb l'oli que hem saltejat les verdures.
5. Un cop sofregit, hi afegim les verdures, els bolets i la picada d'all i julivert. Ho remenem tot.
6. Tot seguit hi afegim l'arròs i el caldo (aproximadament 2 mides de caldo per 1 d'arròs)
7. Ho deixem coure a foc mig durant uns 14 minuts.
8. 5 minuts abans que acabi la cocció, afegirem els pèsols.
9. Passats aquests últims minuts, apaguem el foc i el deixem reposar durant 5 minuts tapat.

www.fruitesiverduresmariarosa.cat



@fruitsiverduresmariarosa



@fruitsiverduresmariarosa

Mercat Municipal del Masnou - C/ Itàlia, 50 - parada 31-32 - 08328 El Masnou (Barcelona)

Tel. 93 540 03 52 / 620 52 85 23 – xavi@fruitsiverduresmariarosa.cat