

Espárragos verdes con arroz



PREPARACIÓN

20 min



COCCIÓN

20 min



PERSONAS

4

INGREDIENTS

- 1 kg de espárragos verdes
- 150 g de arroz semintegral de la Camarga
- 1 pimiento amarillo
- 100 g de chalota
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo
- 1 cucharada grande de caldo de verduras en polvo ecológico
- 80 cl de agua

INSTRUCTIONS

Calienta el agua con el caldo de verduras. Lava los espárragos y corta los extremos. Cuécelos al vapor durante 15 minutos.

Lave y corte en tiras finas el pimiento después de partirlo por la mitad y quitarle las semillas. Pele y pique las chalotas.

En una sartén con aceite de oliva, cubra el arroz con la grasa removiendo. Añada el caldo de verduras con un cucharón hasta cubrir el arroz. Remueve y añade caldo regularmente para que el arroz se cueza de manera uniforme. Pasados 10 minutos, añade el pimiento y la chalota, y sigue echando caldo y removiendo regularmente hasta que el arroz esté completamente cocido (el arroz debe quedar aún un poco al dente).

Corta los espárragos en trozos de 4-5 cm. Añade los espárragos al arroz junto con el aceite de sésamo. Mezcla y sirve inmediatamente.

Consejo: El caldo de verduras en polvo se puede sustituir por caldo de verduras casero, que puedes congelar en cubitos para conservarlo fácilmente.