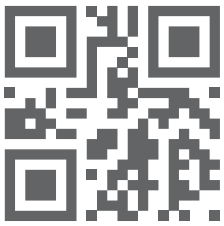




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

ARRÒS BICOLOR AMB VERDURES I SALSA DE XAMPINYONS

Ingredients (2 pax)

- 70 grams d'arròs integral
- 70 grams d'arròs vermell
- 4 xampinyons
- 1 ceba
- 1 bròquil petit
- 2 cullerades soperes de pebres del piquillo en tires
- cullerada de postres de tomàtiga concentrada
- 200 ml de «nata» vegetal o llet
- Oli d'oliva verge extra
- 1 all, sal i pebre bo

Elaboració

Trossejau el bròquil i saltau-lo amb un poc d'all picat. Reservau-lo.

Bulliu l'arròs amb un poc de sal; primer s'ha de tirar dins l'olla el vermell, i 10 minuts després l'integral. Aquest darrer ha de coure uns 20 minuts. En total són 30 minuts de cocció.

Laminau els xampinyons, trossejau la ceba en brunoise (daus petits) i picau l'all.

En una paella, posau un poc



d'oli i fregiu l'all fins que sigui lleugerament ros. Afegiu-hi els xampinyons i la ceba. Salpebrau-ho. Saltau-ho durant uns minuts i afegiu-hi la nata i la tomàtiga concentrada.

Remenau-ho durant uns minuts i finalment incorporau-hi el bròquil. Corregiu de sal i pebre bo.

A l'hora d'emplantar, saltau una mica l'arròs i posau-lo al plat amb la salsa i les verdures per damunt.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

