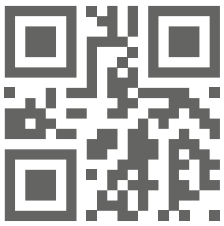




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

ARRÒS AMB BOLETS

Ingredients (4 pax)

- 400 g d'arròs
- 300 g de bolets variats
- 1 ceba morada
- 1 fulla de llorer
- 1 gra d'all
- 1 branqueta de julivert
- 40 g de formatge ratllat
- 1 l de brou de verdures
- Uns brins de safrà
- 100 ml d'oli d'oliva
- Pebre negre i sal



Elaboració

Ratllau la ceba i sofregiu-la amb una mica d'oli d'oliva.

Afegiu-hi l'all i el julivert picats, la fulla de llorer, un pessic de sal i pebre i els bolets. Deixau-ho sofregir durant deu minuts a foc mitjà.

A continuació, incorporeu l'arròs i remeneu durant un parell de

minuts, perquè s'impregni bé dels sabors.

Afegiu el brou de verdures, que estarà bullint en una olla a part. Incorporeu també el safrà.

Rectifiqueu de sal, si fa falta, i deixau coure durant quinze minuts.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

