

Arroz de verduras, gambitas y merluza

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- * 600g de cebolla (4 cebollas)
- * 900g de revuelto de ajos, espárragos y gambas
- * 340g de merluza (4 filetes de merluza sin piel)
- * 280g de arroz
- * 1l de caldo de pescado y marisco
- * 4 cucharadas de aceite de oliva

 [AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa:

aceite de oliva.

Información nutricional por ración

Energía	462,09 Kcal
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	42,4 g 10,7 g
Proteínas	25,3 g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas de las cuales poliinsaturadas	21,1 g 4,6 g 10,1 g 3,4 g
Fibra dietética	13,4 g



Elaboración

- Pelar y cortar la cebolla bien fina. Ponerla en sartén a fuego medio con cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- Cuando la cebolla esté blanda y un poco dorada, añadir el revuelto de verduras y gambas. No hace falta descongelar previamente. Cocinar todo unos 5 minutos a fuego fuerte. Mientras tanto poner a calentar el caldo en una cazuela.
- Una vez esté cocinada la verdura, añadir el arroz a la sartén y mezclarlo todo junto. Echar entonces el caldo hirviendo, volver a mezclar, introducir la merluza y dejar cocinar 10 minutos a fuego medio-alto. En esta receta no es necesario tampoco descongelar la merluza.
- Vigilar el punto del arroz para dejarlo al gusto y rectificar de líquido con un poco de agua durante la cocción si queda demasiado seco. Una vez hecho, dejar reposar 3 minutos tapado.
- Romper el filete de merluza y mezclarlo con el arroz. Hay que tener cuidado de no remover demasiado para que no quede pastoso el arroz.

Características nutricionales:

Este plato contiene una cantidad muy correcta de fibra gracias a los espárragos y a los ajos tiernos, pero si queremos aumentarla, podemos escoger un arroz integral que contiene el doble que los arroces blancos.

Nuestro consejo:

Hacer un arroz es un buen rato por el tiempo que se tarda en cocinar el sofrito, el caldo y el arroz en sí. Con productos semi preparados podemos hacer diferentes variantes de arroces muy rápidos. Debemos leernos el etiquetado del producto y escoger un preparado saludable, bajo en grasa y sodio.

