

Cuina i tradició

Diciembre



Arròs amb bledes

El arroz con acelgas se trata de un plato tradicional valenciano que antiguamente se consumía más en las casas, es decir, el típico plato que hace la abuela. Además, es muy raro encontrar este plato en restaurante. Este plato es básicamente un arroz caldoso con acelgas, alubias blancas y algunas veces caracoles.

#la receta

Arròs amb bledes

Ingredientes



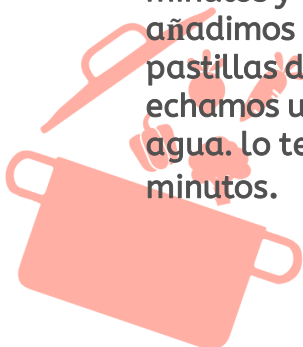
- 1 tomate maduro
- 1 hoja de laurel
- Una cucharada de aceite aproximadamente
- Una punta de cucharilla de postre de pimentón de la vera
- 1 pastilla de caldo de pollo
- 1 l de agua
- 100 g de arroz
- 50g alubia blanca cocida
- 50g nabo
- 1 cebolla o cebolleta pequeña
- 4 dientes de ajo



¿Cómo lo hacemos?

1. - Lavamos las acelgas y las troceamos.
2. - En una sartén con aceite sofreímos la cebolla.
3. - Cuando empiece a verse transparente, añadimos el tomate rallado, las acelgas, el nabo y los dientes de ajo.
4. - Sofreímos a fuego bajo durante 10 minutos y en el último momento añadimos el pimentón, las alubias y las pastillas de caldo de pollo, removemos y echamos una cacerola con un litro de agua. Lo tendremos cociendo durante 15 minutos.

5. - Pasado este tiempo, el caldo habrá reducido, añadimos el arroz, una hoja de laurel y unas hebras de azafrán tostado.
6. - Coceremos durante aproximadamente 20 minutos y rectificaremos de sal si fuera necesario.
7. - Pasado este tiempo apagamos y dejamos reposar 5 minutos para que embeba un poquito de caldo. Servimos.





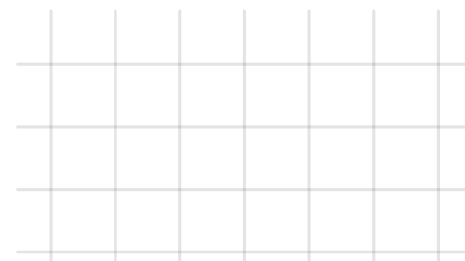
Las propiedades...

Las acelgas son un alimento de alto valor nutritivo y bajo aporte calórico. Contienen fibra soluble, que favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.

También son un importante antioxidante rico en yodo, calcio y magnesio.

En cuanto a su contenido en nutrientes, estas verduras contienen vitaminas A, B1, B3, B5, B6, B9, C, además de vitamina E y vitamina K. Son también ricas en minerales tales como calcio, sodio, potasio, y tienen contenido en cobre, hierro y fósforo.

Su consumo nos aporta además algunos ácidos grasos como el Omega-3.





Nuestras preparaciones



C. Parroquial
San Jaime
Apóstol
Moncada

