

Arròs de diumenge

Posted on **January 01,1970** by **hiulitscuisine**

Aquest plat segueix la filosofia de "**a veure què hi ha a la nevera**" o "**una mica d'aquest tupper i una mica d'aquell**". Aquesta filosofia d'apanyar-se amb qualsevol cosa o d'aprofitar-ho tot és la que volem transmetre des de hiulit's cuisine, per això hem fet aquesta recepta d'arròs a l'estil [paella](#) aprofitant restes de la nevera. I l'hem anomenat **arròs de diumenge** perquè és el dia en que **tot està tancat** i només tens per a menjar el que hi ha a la nevera o al rebost ;)

Ingredients:

(per a 2-3 persones)

- 200 g d'arròs integral
- 4 brots de bròquil (*tallats per la meitat*)
- 50 g de mongetes blanques cuites
- 100 g mongeta tendra
- 50 g d'[escalivada](#)
- 1 culleradeta pebre vermell dolç
- 1 culleradeta safrà
- 2 dents d'all
- julivert

Temps de preparació:

- 1:30 h

Preparació:

1. En un morter fer una picada amb l'all, el julivert, el pebre vermell dolç i el safrà (*es pot posar una mica de sal perquè no saltin els alls al picar-los*).
2. Afegir una mica d'aigua a la picada, barrejar i reservar.
3. Posar aigua a bullir (*1,5 l aprox*).
4. Sofregir el bròquil i la mongeta tendra en una paella amb oli.
5. Afegir la picada i l'arròs integral i donar unes voltes.
6. Afegir aigua bullint fins a cobrir.
7. Anar afegint aigua bullint fins que l'arròs estigui fet (*uns 40-45 min*).
8. Quan faltin 5 min afegir les mongetes blanques i l'escalivada (*ja que ja estan cuits*).

Nota:

- Si es vol que el bròquil quedi més sencer, reservar i afegir juntament amb les mongetes blanques i l'escalivada als últims 5 min.

Image not found

[Veure totes les receptes del Mes Sense Carn 2012 #MSC2012](#)

Posted in: [Cuina Tradicional](#), [Mes Sense Carn 2012](#), [Plats Principals](#), [Receptes](#) |

Tagged: Albergínia, All, Arròs, Bròquil, Julivert, Mongeta Tendra, Mongetes, Pebre Vermell Dolç, Pebrot Vermell, Safrà | With 0 comments