

Arroz con verduras de temporada

Arròs amb verdures de temporada



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva
> Xef en Restobar Gema Penalva



Ingredientes (4 personas)

Ingredients (4 persones)

Para el caldo de verduras:

Per al brou de verdures:

- 2 pimientos rojos.
- 2 pimientos verdes.
- 2 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 20 g de AOVE.
- 5 g de sal.

- *2 pebrots vermells.*
- *2 pebrots verds.*
- *2 tomàquets madurs.*
- *1 ceba.*
- *20 g d'OOVE.*
- *5 g de sal.*

Para las verduras:

Per a les verdures:

- 4 alcachofas.
- 1 rama de romero.
- ½ limón.
- 1 diente de ajo.
- 300 ml de AOVE.
- 40 g de judías planas.
- 40 g de ajos tiernos.
- 40 g de seta shiitake deshidratada.
- 40 g de habas frescas.
- 40 g de zanahoria morada.
- 20 g de coliflor.

- *4 carxofes.*
- *1 branca de romaní.*
- *½ llimona.*
- *1 gra d'all.*
- *300 ml d'OOVE.*
- *40 g de mongetes planes.*
- *40 g d'alls tendres.*
- *40 g de bolets xiitake deshidratats.*
- *40 g de faves fresques.*
- *40 g de pastanagues morades.*
- *20 g de coliflor.*

Para la salmorreta:

Per a la salmorreta:

- 3 ñoras.
- 6 dientes de ajo.
- 2 tomates maduros.
- 100 g de AOVE.
- Una ramita de perejil fresco.

- *3 nyores.*
- *6 grans d'all.*
- *2 tomàquets madurs.*
- *100 g d'OOVE.*
- *1 branqueta de julivert fresc.*

Otras:

Altres:

- 400 g de arroz redondo local.
- 200 g de garbanzos cocidos.
- 5 g de romero seco.
- 5 g de pimentón de la Vera.
- 5 g de cúrcuma.

- *400 g d'arròs rodó local.*
- *200 g de cigrons cuits.*
- *5 g de romaní sec.*
- *5 g de pebre vermell de La Vera.*
- *5 g de cúrcuma.*

Elaboración · Preparació



Para el caldo de verduras:

En una bandeja de horno introducimos los pimientos, los tomates y la cebolla, los pintamos con AOVE y espolvoreamos sal. Los introducimos al horno a 180°C y cuando estén bien asados, retiramos y dejamos enfriar.

Colamos el caldo que han soltado y lo ponemos en un cazo. Le añadimos dos partes más de agua y dejamos que se reduzca un poco.

Per al brou de verdures:

Posem els pebrots, els tomàquets i la ceba en una safata de forn, els pintem amb OOVE i els empolvorem amb sal. Els fem al forn a 180 °C i, quan estiguin ben rostits, els retirem i els deixem refredar.

Colem el brou que han fet i el posem en un cassó. Hi afegim dues parts més d'aigua i deixem que redueixi una mica.



Para la salmorreta:

En una sartén con AOVE sofreímos, por este orden, los ajos pelados, la ñora sin semillas, el perejil y el tomate. Lo dejamos cocinar durante 5 minutos, le añadimos sal y lo trituramos.

Per a la salmorreta:

En una paella amb OOVE sofregim, per aquest ordre, els alls pelats, les nyores sense llavors, el julivert i els tomàquets. Ho deixem coure durant 5 minuts, hi afegim sal i ho triturarem.



Para las verduras:

Limpiamos las **alcachofas**, les quitamos el pelito del centro y las cortamos en 6-8 gajos. Las dejamos reposar en un cuenco con agua y medio limón.

En un cazo a fuego mínimo (sin que llegue a hervir ni pase de 80°C) ponemos el AOVE, la rama de romero, el ajo sin pelar y chafado, y las alcachofas escurridas. Con un palillo iremos pinchándolas y cuando estén al dente las retiramos del fuego.

Per a les verdures:

Netegem les carxofes, els traiem el pèl del centre i les tallem en 6-8 grills. Les deixem reposar en un bol amb aigua i mitja llimona.

Posem l'OOVE, la branca de romani, l'all sense pelar i aixafat, i les carxofes escorregudes en un cassó a foc mínim (sense que arribi a bullir ni passi de 80 °C). Els anem punxant amb un escuradents i, quan estiguin al dente, els retirem del foc.



Desgranamos las **habas**. Cortamos las **judías planas** y los **ajos tiernos** en rodajas de 2-3 cm, y pelamos y cortamos en dados la **zanahoria morada**.

Desgranem les faves. Tallem les mongetes planes i els alls tendres en rodanxes de 2-3 cm i pelem i tallem en daus les pastanagues morades.

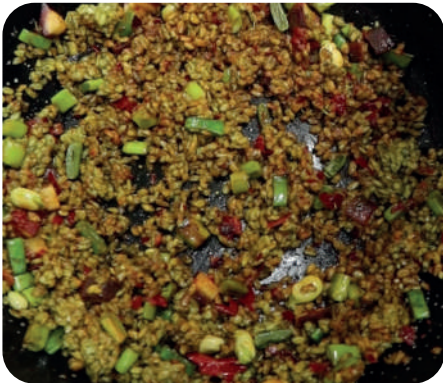


Ponemos agua a hervir y cuando esté en ebullición apagamos el fuego y añadimos las **setas shiitake** durante 20 minutos. También podemos ponerlas a remojo durante toda la noche. Una vez hidratadas las cortamos en trozos.

*Posem aigua a bullir i, quan estigui en ebullició, apaguem el foc i hi afegim els **bolets xiitake** durant 20 minuts. També els podem deixar en remull tota la nit. Un cop hidratats, els tallem en trossos.*

Para el arroz:

Para que salga una capa fina, elegiremos una paella de 50 cm o una gazpachera.



Encendemos el fuego, introducimos el aceite y rehogamos la judía plana, los ajos tiernos, las habas, la zanahoria, la seta shiitake, los garbanzos y el romero. A continuación, añadimos el pimentón, la cúrcuma, el arroz, 40 g de salmorreta y mezclamos todos los ingredientes.

Per a l'arròs:

Per aconseguir una capa fina farem servir una paella de 50 cm o una de gaspaxera.

Encenem el foc, hi posem l'oli i hi ofeguem les mongetes planes, els alls tendres, les faves, les pastanagues, els bolets xiitake, els cigrons i el romaní. A continuació, hi afegim el pebre vermell, la cúrcuma, l'arròs i 40 g de salmorreta, i mesclm tots els ingredients.



Dejamos cocinar durante 10 minutos a fuego fuerte y rectificamos de sal, teniendo en cuenta que el sabor se irá potenciando. Después bajamos el fuego al mínimo 6-8 minutos más. En este momento añadimos las alcachofas confitadas para que se calienten sobre el arroz y rallamos la coliflor cruda por encima. Si nos gusta el socarrat, subiremos el fuego para terminar.

Deixem cuinar durant 10 minuts a foc fort i rectifiquem de sal, tenint en compte que el sabor s'anirà potenciant. Després abaixem el foc al mínim durant 6-8 minuts més. En aquest moment, hi afegim les carxofes confitades perquè s'escaifin a sobre de l'arròs i ratllem la coliflor crua per sobre. Si ens agrada el socarrat, apujarem el foc per acabar.

Esta receta es vegana y sin gluten. Todas las verduras las podemos sustituir según temporada.

Aquesta recepta és vegana i sense gluten. Totes les verdures es poden substituir segons la temporada.

Bon profit!

Bon appétit!

Glosario · Glossari

Salmorreta Salmorreta

Salsa típica de la provincia de Alicante compuesta generalmente de ñora, ajos secos, perejil, tomate y aceite. Se utiliza sobre todo en arroces y guisos.

Salsa típica de la provincia d'Alacant feta generalment amb nyores, alls secs, julivert, tomàquet i oli. Normalment es fa servir en arrossos i guisats.

Beneficios · *Beneficis*

Setas shiitake:

Utilizadas en la medicina oriental. Su principal componente es el lentinano, una fibra que estimula el sistema inmunológico. Contienen también betaglucano, que ayuda a disminuir el colesterol en sangre, y minerales como el sodio, potasio, magnesio, calcio, hierro y fósforo. Cuentan con vitaminas del grupo B y ergosterol, que en presencia de la luz solar se convierte en vitamina D. Además, previenen la gingivitis, y aportan antioxidantes que disminuyen el envejecimiento celular y la transformación maligna de los tejidos.

Bolets xiitake:

S'empren en la medicina oriental. El seu component principal és la lentina, una fibra que estimula el sistema immunitari. També tenen betaglucà, que ajuda a reduir el colesterol en sang, i minerals com sodi, potassi, magnesi, calci, ferro i fòsfor. A més, contenen vitamines del grup B i ergosterol, que es converteix en vitamina D en presència de la llum solar. D'altra banda, prevenen la gingivitis i aporten antioxidants que disminueixen l'envelliment cel·lular i la transformació maligna dels teixits.

Zanahoria morada:

Son más beneficiosas que las tradicionales y ricas en vitamina A, E y B. Contienen potasio, yodo, fósforo, magnesio y calcio. Poseen propiedades antioxidantes, anticancerígenas, antidiabéticas y antiinflamatorias. Su pigmento púrpura es rico en antocianinas, beneficioso para la pérdida de peso y para reducir enfermedades coronarias.

Pastanagues morades:

Són més beneficioses que les tradicionals i riques en vitamines A, E i B. A més, contenen potassi, iode, fòsfor, magnesi i calci. També tenen propietats antioxidants, anticancerígenes, antidiabètiques i antiinflamatòries. El seu pigment porpra és ric en antocianines, que ajuden a perdre pes i a reduir les malalties coronàries.

Arroz redondo:

Excelente fuente de carbohidratos complejos que proporcionan energía de forma sostenida. Contiene nutrientes como hierro, magnesio y vitaminas del complejo B. Puede ser especialmente beneficioso en situaciones de estrés o desgaste físico.

Arròs rodó:

Excel·lent font d'hidrats de carboni complexos, que aporten energia de forma sostinguda. Conté nutrients com ara ferro, magnesi i vitamines del complex B. Pot ser molt beneficiós en situacions d'estrès o desgast físic.

