

# Arroz con verduras de temporada

## *Rice with seasonal vegetables*



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva  
> *Restobar Chef Gema Penalva*



### Ingredientes (4 personas) *Ingredients (4 people)*

#### Para el caldo de verduras:

#### *For the vegetable broth:*

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

- *2 red peppers.*
- *2 green peppers.*
- *2 ripe tomatoes.*
- *1 onion.*
- *20 g EVOO.*
- *5 g salt.*

#### Para las verduras: *For the vegetables:*

- 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 artichokes.*
- *1 sprig of rosemary.*
- *½ lemon.*
- *1 garlic clove.*
- *300 ml EVOO.*
- *40 g flat runner beans.*
- *40 g of tender garlic.*
- *40 g dried shiitake mushrooms.*
- *40 g broad beans.*
- *40 g purple carrot.*
- *20 g cauliflower.*

#### Para la salmorreta: *For the salmorreta sauce:*

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

- *3 ñoras (dried peppers).*
- *6 garlic cloves.*
- *2 ripe tomatoes.*
- *100 g EVOO.*
- *A sprig of fresh parsley.*

#### Otras: *Other:*

- 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 local round grain rice.*
- *200 g cooked chickpeas.*
- *5 g dried rosemary.*
- *5 g La Vera paprika.*
- *5 g turmeric.*

Elaboración · Preparation



**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.

**For the vegetable broth:**

Arrange the peppers, tomatoes and onion on an oven tray, brush them with EVOO and sprinkle with salt. Place them in the oven at 180°C and when they're well roasted, remove and let them cool.

Strain the juice released by the vegetables and pour into a saucepan. Add two more parts of water and allow to reduce a little.



**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.

**For the salmorreta sauce:**

In a pan with EVOO, fry, in this order, the peeled garlic, the seedless ñora, the parsley and the tomato. Let it cook for 5 minutes, add salt and process in the blender.



**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.

**For the vegetables:**

Remove the outer leaves and the choke from the **artichokes** and cut them into 6-8 slices each. Leave them to soak in a bowl with water and half a lemon.

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.

Put the EVOO, the sprig of rosemary, the unpeeled and crushed garlic and the drained artichokes in a saucepan over a minimum heat (without boiling or exceeding 80°C). Test the artichokes with a toothpick and when they're al dente, remove from the heat.

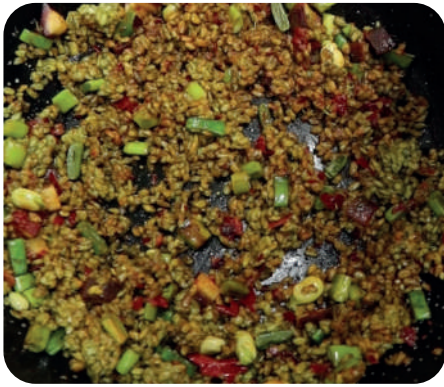


Desgranamos las **habas**. Cortamos las **judías planas** y los **ajos tiernos** en rodajas de 2-3 cm, y pelamos y cortamos en dados la **zanahoria morada**.

Shell the **broad beans**. Cut the **runner beans** and **tender garlic** into 2-3 cm slices, then peel and dice the **purple carrot**.

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.

Bring water to the boil and when it reaches boiling point turn off the heat, add the **shiitake mushrooms** and cook for 20 minutes. They can also be soaked overnight. Once hydrated, chop them into pieces.



### 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.

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.

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

*Bon appétit!*

### For the rice:

*To achieve a thin layer of rice, use a 50 cm paella or a gazpacho pan.*

*Turn on the heat, add the oil and sauté the runner beans, tender garlic, broad beans, carrot, shiitake mushrooms, chickpeas and rosemary. Next, add the paprika, turmeric, rice, 40 g of salmorreta sauce and mix all the ingredients together.*

*Cook for 10 minutes over a high heat and test for salt, taking into account that the flavour will get stronger during the cooking process. Then lower the heat to minimum for another 6-8 minutes. At this point add the drained artichokes to heat on top of the rice and grate the raw cauliflower over the whole. If you like the rice to be toasted underneath, turn up the heat to finish.*

*This recipe is vegan and gluten-free. Other vegetables can be used according to the season.*

*Bon appétit!*

## Glosario · Glossary

### 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.

*A traditional sauce from the province of Alicante, usually composed of ñoras (dried peppers), dried garlic, parsley, tomato and oil. It's used mainly in rice dishes and stews.*

## Beneficios · Benefits

**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.

**Shiitake mushrooms:** used in oriental medicine. Its main component is lentinan, a fibre that stimulates the immune system. They also contain beta-glucan, which helps lower blood cholesterol, and minerals such as sodium, potassium, magnesium, calcium, iron and phosphorus. Shiitake also contain B vitamins and ergosterol, which is converted into vitamin D in the presence of sunlight. Plus, they help prevent gingivitis and provide antioxidants that reduce cellular ageing and malignant tissue transformation.



**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.

**Purple carrots:** they're more beneficial than traditional carrots and rich in vitamins A, E and B. They contain potassium, iodine, phosphorus, magnesium and calcium. They have antioxidant, anticancer, anti-diabetic and anti-inflammatory properties. Their purple pigment is rich in anthocyanins, which is beneficial for weight loss and for lowering the risk of coronary heart disease.

**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.

**Round grain rice:** an excellent source of complex carbohydrates that provide long-lasting energy. It contains nutrients such as iron, magnesium and B vitamins. It can be especially beneficial in situations of stress or physical wear and tear.

