Arroz con alcachofas y espárragos

Nombre de la receta

Arroz con alcachofas y espárragos

Tiempo

50 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

3

Alérgenos

La receta no contiene alérgenos

Descripción

Arroz hervido con corazones de alcachofa y espárragos trigueros

Lugar originario de la receta

España

Ingredientes

- 8 alcachofas pequeñas
- 3 puñados de arroz
- 1 manojo de espárragos
- 1/2 cebolla

- 4 dientes de ajo
- 1 rodaja de limón
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de sal

Pasos

1 Para realizar esta sencilla y saludable pero riquísima receta, en primer lugar prepararemos las verduras. Para ello, cortamos la parte tierna de los espárragos en trozos. Echamos agua y reservamos.

2 Por otra parte, quitamos a las alcachofas las hojas exteriores y cortamos las puntas. Colocamos nuestros corazones de alcachofitas en un recipiente con agua y una rodaja de limón. Reservamos.

3 En una sartén o cazuela, ponemos el aceite y pochamos los ajos y la cebolla bien picados. Cuando estén listos, añadimos los espárragos y las alcachofas bien escurridas.

4 Salteamos todo y añadimos el arroz. Removemos todo junto y añadimos agua para que cueza. Echaremos un poco más del doble de agua que de arroz. Pondremos a fuego fuerte hasta que hierva y a continuación coceremos a fuego moderado. Salaremos al gusto y cuando el arroz esté en su punto apartamos del fuego y ya tenemos listo nuestro riquísimo plato.

Observaciones o consejos

Al ser productos recién recolectados, proporcionan un sabor muy rico al arroz sin necesidad de tener que añadir jamón y otros ingredientes por lo que resulta una receta altamente saludable.

Autor

Matilde Linares