



ARRÒS INTEGRAL AMB ESPINACS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 280 g de arròs integral
- 1000 g de espinacs
- 200 g de ceba
- 450 g de tomaca
- 40 g de pistatxos
- 2 dents de all
- 1 fulla de llorer
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Bulliu l'arròs en abundant aigua amb sal i llorer (uns 30 minuts).
- Escorreu-lo i reserveu-lo.
- Peleu l'all i la ceba, piqueu-los i ofegueu-los en una cassola amb un raig d'oli.
- Peleu les tomaques i talleu-les en daus. Afegiu-les a la cassola i saleu-ho.
- Netegeu els espinacs, trossegeu-los i incorporeu-los a la salsa.
- Deixeu-ho coure uns 10-15 mi
- Afegiu-hi l'arròs i els pistatxos pelats (es poden picar). Remeneu-ho, deixeu-ho reposar uns minuts i serviu-ho.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 60.4 g	Grases 15.3 g
Kcal 451	Proteïnes 12.9 g