



ARRÒS INTEGRAL AL FORN AMB VERDURES I PANSES (SENSE SAL)

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de tomaca
- 280 g de arròs integral (bullit)
- 200 g de pimentó verd
- 200 g de pimentó roig
- 150 g de ceba
- 125 g de bajoques
- 120 g de albergina
- 35 g de panses
- 750 ml de caldo de verdures
- 1 unitat de cabeça d'alls
- pebre roig dolç
- 40 g de oli d'oliva

LA PREPARACIÓ



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats
de carboni
69.2 g

Grases

13.3 g

Kcal

447

Proteïnes

9.1 g

- Posar un bon raig d'oli en una cassola de fang i cuinar les verdures trossegades (les albergínies, la ceba i el tomàquet a rodanxes i els pebrots en tires) fins que queden tendres.
- Després afegiu-hi les panses i una culleradeta de pebre roig (dolç), remoure bé.
- Incorporar l'arròs, repartint de manera uniforme per tota la cassola i el caldo de verdures bullint.
- Posar el cap d'all al centre i introduïr la cassola al forn, prèviament escalfat, fins que l'arròs estiga fet.