



ARRÒS AMB CARXOFES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 280 g de arròs blanc
- 300 g de carxofes
- 150 g de ceba
- 1 unitat de llima
- 3 dents de all
- 1 rama de julivert
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Preparació de les carxofes: retireu la part dura, la tija i les puntes de les carxofes. Partiu en 4 parts cada carxofa i llaveu-les. A continuació eixugueu-les bé i arriueu-les amb unes gotes de llima per a evitar que es facen negres.
- Peleu la ceba i els alls, piqueu-los i sofregiu-los amb les carxofes preparades.
- Afegiu-hi 3 gots d'aigua i deixeu que bulla (aproximadament 20-30 minuts). Incorporeu-hi finalment l'arròs (saleu-ho al gust) i deixeu-ho uns 15-20 minuts a foc mitjà.
- Deixeu-ho reposar uns minuts i empolvoreu-ho amb el julivert picat.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 61.1 g	Grases 10.8 g
Kcal 379	Proteïnes 6.1 g