

**Libreta:** Arroces  
**Creado:** 24/03/2018 21:47  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/arroz-con-acelgas.html>

---

## Arroz con acelgas

### INGREDIENTES

1 tomate de tamaño mediano  
50 g. de bacalao sin desalar  
Pimentón dulce  
1 frasco de ½ k. de habichuelas blancas o pintas, esto depende del gusto de cada uno, las blancas sería lo ortodoxo.  
3 ajos tiernos con su parte verde  
Tres puñados amplios de arroz  
2 manojos de acelgas  
Aceite de oliva  
Azafrán, unas hebras

### PREPARACIÓN

En una sartén con aceite se ponen a sofreír: el tomate al que previamente habremos rallado para quitarle piel y semillas, los ajos tiernos muy bien troceados y el bacalao en hebras pequeñas.

El azafrán se pone junto al fuego para que se tueste un poco, se machaca y se pone en el sofrito para darle junto con el pimentón color y aroma.

Cuando el sofrito ya está en su punto, se retira del fuego y se le echa una punta de cucharilla de café, de pimentón dulce y con el calor que conserva el sofrito se mezcla bien para evitar que se queme.

En una cazuela pondremos como un litro de agua que vigilemos durante su cocción.

A esta agua le echaremos el sofrito y las judías. Si las judías no fueran de frasco, si no crudas, éstas necesitarían más tiempo para cocerse y habría que haber puesto más agua y la cocción más prolongada.

Mientras esta cocinando al fuego lo anterior, cogeremos las acelgas, las lavaremos, limpiaremos y procederemos a trocearlas y colocarlas en la cazuela donde hierven el resto de ingredientes.

Rectificaremos de sal, si no fuera suficiente la que lleva el bacalao.

Por si fuera necesario añadir agua, se tendrá calentando en cazuela a parte una cierta cantidad.

Una vez estén todos los elementos juntos y a fuego lento se tendrán un rato para que vaya reduciendo el agua. Cuando falte un cuarto de hora para servirlo se echa el arroz y su cocción debe durar no más de los 15 minutos.

Es el momento en que hay que observar si se está espesando en exceso el caldo pues existe el peligro de que se pueda quedar seco y para eso esta el agua caliente a que me he referido antes, para añadirla si fuera necesario.

### **Nota:**

Este arroz es de los denominados melosos, pues ni ha de ser líquido como la sopa de arroz, ni ha de ser seco como el cocinado en paella.

Este es un plato que podríamos decir cocinaba la gente de no mucho poder adquisitivo por la baratura de sus ingredientes, pero no por ello menos sabroso y apetitoso.