

# ARROZ MEDITERRÁNEO

## Ingredientes:

### 1º Paso

4 dientes de ajo grandes, 1 cubilete de hojas de perejil, 1  $\frac{1}{2}$  pastillas de caldo de verduras o sal, 50 g de zumo de naranja y 50 g de limón, 800 g de agua, azafrán y 1 cayena (opcional)

### 2º Paso

**Sofrito:** 100 g de aceite, 100 g de pimiento verde, 100 g de pimiento rojo, 200 g de tomate natural triturado, 2 dientes de ajo.

### 3º Paso

100 g de judías verdes frescas o congeladas troceadas \*, 100 g de alcachofas frescas o congeladas partidas en cuartos \*, 100 g de coliflor fresca, 50 g de guisantes frescos o congelados, 100 g de calabacines sin pelar, 100 g de champiñón fileteado.

### 4º Paso

300 g de arroz

## Preparación:

**PASO 1:** Ponga en el vaso los ajos, el perejil y los calditos, trocee 15 segundos en velocidad 4. A continuación añada el resto de los ingredientes del paso 1º triture durante 20 segundos en velocidad 8. Saque y reserve.

**PASO 2º:** **Sin lavar el vaso**, ponga los ingredientes del paso 2º. **Trocee:** de 6 a 8 segundos en velocidad 3 y  $\frac{1}{2}$ . **Programa después 7 minutos** a 100º en velocidad 1

**PASO 3º:** Ponga la mariposa en las cuchillas. Añada a lo anterior los ingredientes del paso 3 y **Programa:** 7 minutos, 100º en velocidad 1

**PASO 4º:** Eche el arroz y **Programa:** 3 minutos, 100º en velocidad 1. Añada el líquido del paso 1º que habíamos reservado y programe 13 minutos temperatura varoma velocidad 1 (ponga sobre la tapadera el cestillo invertido para que no le salpique). Sáquelo después a una fuente de servir amplia y baja para que quede el arroz bien extendido, remuévalo con la espátula para que absorba el líquido y sirva.

**Nota:** Si ve que queda caldoso, no se preocupe con los minutos de reposo, el arroz absorbe el caldo y queda en su punto.

Si pone las verduras frescas, pártalas finas.