

Arroz caldoso con acelgas. Arròs amb bledes.



Arroz con acelgas y alubias blancas

Buenos días!!!

Hace tiempo que quería subir la receta de este arroz tan valenciano, el arroz con acelgas. Es un arroz que se conoce mucho en la terreta, arròs amb bledes , aunque en muchos de los restaurantes lo tienes que pedir por encargo.

Es un arroz contundente y muy sabroso , más propio del invierno. Al llevar también judías o alubias blancas, apetece en días de frío y lluvia.

Como pasa con la mayoría de arroces, a todos los que nos gusta prepararlos , los vamos adaptando a nuestros gustos caseros.

Es un arroz muy económico y además lo podemos calificar de VEGGIE. Os muestro en la foto un adelanto de los ingredientes.



Ingredientes

Yo utilizo judías blancas cocidas y nabicol (raíz comestible que es una mezcla entre el nabo y el repollo), y que es muy utilizado en Valencia. Otros utilizan garrafón, caracoles...cada uno lo que prefiera.

Como os he mencionado anteriormente es un arroz caldoso , así que no es válida la medida de doble de agua que de arroz. Para situaros os recomiendo que pongáis tres y media de caldo por taza de arroz y a fuego medio (las acelgas también soltarán agua). Una taza equivaldría a la ración de una persona. Cada vez que me preguntáis las cantidades me cuesta , porque yo cocino el arroz a ojo! Dos puñados por persona, caldo sin

medir y voy jugando con el fuego. Pero con la proporción de antes os saldrá bien...pero no os olvidéis de controlar el fuego, subiendo o bajando según conveniencia para conseguir el punto de melosidad.

A ver si os animáis a preparar esta delicia.

Ingredientes 2 personas:

- 2 tazas de arroz que la medida equivalga a unos 180 gr de arroz (salen dos buenos platos)
- 7 tazas de caldo de verduras .
- 1 manojo grande de acelgas.
- 1/2 cebolleta o cebolla .
- 2 dientes de ajo.
- 1 tomate maduro natural rallado.
- 1 patata mediana.
- 2 zanahorias pequeñas.
- 1/2 nabicol (colinabo).
- 50 gr de alubias blancas cocidas.
- una cucharada de pimentón de la vera.
- 1 hoja de laurel.
- aove.

Preparación:

Paso 1 :

Empezamos lavando y troceando las acelgas . Reservaremos en un bol.

Paso 2 :

Cortamos a dados la zanahoria, patata, nabicol y cebolla.



Arroz con acelgas y alubias blancas

Laminamos los ajos.

En una cazuela apta para el arroz (es ideal el barro o cocotte) empezamos a pochar a fuego lento la patata, zanahoria, el nabicol (colinabo) y la cebolla. Utilizar una cazuela de capacidad, porque no os cabrán después las acelgas cuando las incorporemos.



Arroz von acelgas y alubias blancas

Cuando estén las verduras pochadas, añadimos el ajo , el tomate rallado y el pimentón.

Damos una vuelta para que no se queme y añadimos la hoja de laurel, el caldo de verduras y sal. Dejamos 8 minutos a fuego lento.



Y añadimos las acelgas cortadas. Dejaremos hervir 5 minutos y rectificaremos de sal.



Arroz con acelgas y alubias blancas

Paso 3:

Incorporamos el arroz, y lo dejaremos hervir a fuego medio durante 16 – 17 minutos. En los últimos 5 agregamos las alubias blancas , ya cocidas.



Arroz con acelgas y alubias blancas

Dejaremos reposar un par de minutos y a comer!

Comer bien caliente. Ya me contáis .



Arroz con acelgas y alubias blancas.