

Arròs amb carxofes i bolets

suma
salut

Ingredients per a 4 persones

- 300 g d'arròs (pes cru)
- 1 ceba gran
- 3-4 carxofes mitjanes
- 1 paquet de bolets secs (25-30 g) (ceps, moixernons, etc.)
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- Sal, pebre, herbes aromàtiques

És important que complementeu els àpats amb postres a base de fruita fresca i de temporada.

Preparació

En primer lloc poseu els bolets a remullar en aigua freda (heu de posar com a mínim 1 l d'aigua ja que després la fareu servir per coure l'arròs). Després poseu-los al foc. Quan l'aigua bulli, retireu-los i escorreu-los. Peleu i piqueu la ceba ben menuda i netegeu i tal·leu les carxofes. En una cassola de fons gruixut, poseu l'oli, la ceba i una mica més tard les carxofes. Deixeu-ho coure tot a foc baix i tapat. Quan la ceba estigui ben transparent, afegiu-hi els bolets, salteu-los i més tard afegiu-hi l'arròs i reme-

neu-ho tot. Afegiu-hi l'aigua dels bolets (aproximadament dues vegades més d'aigua que d'arròs) i poseu la cassola al forn prèviament escalfat, durant uns 15-16 minuts. Traieu-la del forn, tapeu-la i deixeu-la reposar 5-8 minuts.

En aquesta preparació també podeu fer servir bolets frescos: rovellons, llenegues, gírgoles, fredolics..., i encara millor, si disposeu de diferents tipus de bolets. Si feu el plat a la tardor, podeu fer servir carxofes congelades.

Comentari dietètic

El plat que avui us proposem és una preparació rica en midons procedents de l'arròs i també en minerals i fibres proporcionats pels bolets i les carxofes. A part de l'oli utilitzat (oli d'oliva), la resta d'ingredients no contenen greixos. Per tal de disminuir el contingut energètic de la preparació, podeu utilitzar menys quantitat d'arròs i incrementar la proporció de verdures (carxofes i bolets), com també fer servir menys oli per al sofregit i deixar que l'arròs es cogui més al vapor. També podeu utilitzar un arròs integral per tal d'incrementar el contingut en fibra de l'àpat. És un plat adequat per a persones que hagin de controlar el consum de greixos i sal, i també per a persones amb diabetis, sempre que mesurin la quantitat d'arròs. Pot ser un recepta de molt bona acceptació tant per als grans com per als més petits de la casa.

www.gencat.cat/salut



Treu profit de la teva vida diària per fer salut.

30 MINUTS D'ACTIVITAT + **5** FRUITES O VERDURES