elGourmet

Arroz de Brócoli



Tiempo de preparación: 20 Min

Ingredientes

Cebolla: 1/4 Unidad
Calabacín: 1 Unidad
Arroz: 1 Taza
Brócoli: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 2 cdas
Ajo: 1 Diente
Espinaca: 1 Atado
Zanahoria: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Lavar las hojas de *espinaca*, retirar las hojas del tallo.
- Picar finamente la *cebolla*, *zanahoria*, *calabacín*, hojas de *espinaca* y *ajo*
- Reservar.
- Cortar en floretes el **brócoli**
- Colocar los floretes de *brócoli* en el procesador y triturar hasta que queden casi molidos.
- Calentar el aceite de oliva en la olla y sofreír el *ajo* y *cebolla* picados un par de minutos.
- Añadir la *zanahoria* picada, el *calabacín* y las espinacas picadas
- Cocer un par de minutos y agregar el *brócoli* molido y *sazonar* con sal
- Revolver con la ayuda de la pala para integrar todos los ingredientes.
- Tapar y bajar el fuego y continuar cociendo 4 minutos más
- Rectificar sazón.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/arroz-de-brocoli