

# 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>