

Arroz con carne y verduras



El arroz es uno de los cereales que no puede faltar en la dieta de los niños. Es una fuente principal de hidratos de carbono lentos (buenos), [minerales](#) (calcio, fósforo) y vitaminas (D, B). Se puede preparar de muchas maneras, con cualquier ingrediente, incluso en postres.

De manera muy simple diremos que:

- los de grano grueso absorben más los sabores y se usan en paellas o con carnes, pescados o verduras más caldosos;
- los de grano largo o vaporizados absorben poco líquido y no se pasan tan fácilmente, usándose en ensaladas o como guarniciones.

Con carne [poco grasa](#) ([proteínas](#)) y [verduras](#) (fibra, vitaminas) es un plato completo.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- Para el sofrito: 1 cebolla pequeña, 2-3 dientes de ajo, 1 pimiento verde alargado, 1 pimiento rojo pequeño, 2 tomates maduros.
- Arroz de grano grueso, que suelta más almidón (tipo 'Bomba'): 300-350 g.
- 1/4 de carne de cerdo limpia y 1 muslo de pollo deshuesado.
- 5-6 champiñones. 4 alcachofas.

- Medio vaso de vino blanco de cocina.
- Especias: 1 hoja de laurel, un poco de tomillo y una punta de nuez moscada.
- Sal y pimienta.

¿Cómo lo preparo?

Trocear las verduras para el sofrito. Limpiar y trocear la carne. Dorarla con sal y pimienta en aceite de oliva. Apartar.

En ese aceite hacer el sofrito dorando primero la cebolla y el ajo, luego los pimientos y, por último, el tomate triturado o troceado muy pequeño, sin pelar. Dejar a fuego lento hasta que se quede reducido y blando pero no quemado.

Mientras se hace el sofrito, limpiar las alcachofas eliminando las puntas y las hojas exteriores más duras, cortarles medio tallo y pelar el resto y partirlas por la mitad. Reservar en agua con un poco de limón. Laminar los champiñones.

Se le incorpora la carne y se mezcla bien. Se riega con medio vaso de vino blanco y dejar unos minutos a fuego lento. Añadir el laurel y las especias. Cubrir de agua y dejar unos 60 minutos a fuego lento para que la carne se ablande. A mitad de cocción se ponen las alcachofas y los champiñones.

Puede dejarse preparado 2-3 días. Y el día que se va a consumir, se calienta el preparado y se añade el arroz. Se añade agua a ojo, poco a poco según admita. Si el preparado quedó muy seco, habrá que añadir aprox. 2 partes de agua por cada una de arroz; si quedó muy caldoso admitirá menos agua. Se cuece aprox. 15 minutos. Apartar del fuego y dejar tapado reposando unos 5 minutos antes de comer.

*** Niños a partir de 18 meses. Edad aproximada, picando la carne y las alcachofas.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
