Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Arroz con bacalao y coliflor

El arroz admite multitud de preparaciones no solo por los ingredientes (pescados, mariscos, carnes, verduras) sino por su terminación (en paella, meloso, caldoso) incluso como postre.

En primavera la coliflor está en su mejor momento. Proponemos un plato asequible, rápido y muy agradable al paladar. Es un plato completo al combinar el arroz con verduras y pescado.

Con el arroz aportamos hidratos de carbono lentos (buenos), minerales (calcio, fosforo) y vitaminas (D, B). Es fundamental en la dieta de los niños en forma de grano, debiéndose evitar las bebidas de arroz por su posible contenido en arsénico.

¿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 g.

- Miga de bacalao salada 250 g.

- 1 patata mediana.

- 6-8 arbolitos de coliflor.

- 1 hoja de laurel, un poco de tomillo y una punta de nuez moscada.

- Sal, pimienta, cúrcuma o azafrán.

¿Cómo lo preparo?

Poner a desalar la miga de bacalao unas 24 h. antes. Si se usan trozos más gruesos debe dejarse más tiempo.También se puede usar la miga que se encuentra en el comercio ya desalada aunque no está igual de sabrosa.

Trocear las verduras para el sofrito. Poner en una cacerola 5-6 cucharadas de aceite de oliva virgen. 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.

Cocer los ramilletes de coliflor en agua con un poco de vinagre (así no desprende mucho olor).

Dejar preparados el sofrito y la coliflor hasta la hora de comer, incluso un día previo.

Unos 30 minutos antes de comer se calienta el sofrito, se le pone una hoja de laurel y se le añade el arroz. Medir un puñado (grande con la mano abierta) o unos 70-80 g por persona, de arroz. Mover un rato con el sofrito hasta que se ponga transparente. Añadir el bacalao, sal, pimienta, cúrcuma y dar unas vueltas. Incorporar el agua (el doble de la medida de arroz), la coliflor cocida y la patata, previamente pelada y cortada en trocitos pequeños. Dejar cocer todo unos 15-20 min. Apartar del fuego y dejar tapado reposando unos 5 min. antes de comer.

*** Niños *desde 10- 12 meses de edad.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación