

Arroz meloso con garbanzos y verduras



Los garbanzos y el arroz hacen buena pareja porque resulta un plato con una buena combinación de [proteínas vegetales](#) y están muy buenos tomados a la vez.

Este es un plato vegano, contiene proteínas vegetales, fibra, [minerales y vitaminas](#). Tiene muy poca grasa y toda saludable, procedente del aceite de oliva.

¿Qué necesito?

- 200 g de arroz de grano gordo (Bomba)
- 200 g de garbanzos cocidos
- 100 g de champiñones (5-6 mediamos)
- 100 g de calabacín verde (medio)
- 5-6 espárragos verdes
- 2 dientes de ajo
- Media cebolla mediana
- ¼ de pimiento rojo
- 1 pimiento verde italiano
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra (5 cucharadas soperas)
- Una cucharada de pimentón y ¼ de cucharadita de cúrcuma.
- Sal y pimienta molida.
- Caldo de verduras o agua 650-700 ml.

¿Cómo lo preparo?

INGREDIENTES: (4 raciones)

Preparamos la verdura. Troceamos el ajo muy picadito y la cebolla en juliana.

Los pimientos en trocitos muy pequeños. El calabacín en cuadraditos muy pequeños sin pelar. Los champiñones en cuartos y los espárragos en trocitos eliminando la parte más fibrosa del tallo.

Si los garbanzos son de bota los colamos, lavamos bien y escurrimos.

En una cacerola ponemos el aceite y doramos los ajos junto con la cebolla. Añadimos los pimientos y hacemos un sofrito a fuego lento. Añadimos los calabacines y el champiñón. Movemos unos minutos. Ponemos la sal, la pimienta, la cúrcuma y el pimentón. Incorporamos el caldo y cuando esté hirviendo añadimos el arroz y dejamos a fuego medio. Tiene que cocinarse tapado durante unos 15-18 minutos (depende del tipo de arroz). Movemos de vez en cuando que no se pegue.

Unos 8 minutos antes de que termine el tiempo incorporamos los garbanzos y los espárragos.

Dejar reposar unos 5 minutos y servir

- *Niños a partir de 6-8 meses.*

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación
