

Será por recetas



Arroz con calabacines y atún

Recetas de arroz

 5 Personas

 45 Minutos

 Media

 Enviada el 12/01/2012

Ingredientes

- 450 gr. Arroz
- 2 Tomates
- 2 L. Fumet de verduras
- 3 Calabacines
- 1 Cebolla picada
- Perejil picado
- 150 gr. Atún en conserva de aceite
- 3 Dientes de ajos picados
- Aceite, Sal, azafrán y pimentón rojo

Elaboración

En una cazuela grande poner aceite a calentar. Poner a pochar la cebolla picada junto con los ajos y los tomates troceados. A continuación, añadir el atún desmigado y remover durante unos minutos.

Agregar entonces los calabacines cortados a dados y dejar que se pochen.

Una vez conseguido el sofrito, echar el perejil picado e inmediatamente después, el arroz. Sofreír hasta que se mezcle bien con el resto de los ingredientes y se impregne de su sabor. Añadir dos cucharadas de pimentón dulce, remover con todo el arroz y, sin dejar que se queme, agregar el fumet de verduras bien caliente.

Cocer durante 5 minutos a fuego fuerte, rectificar de sal y añadir una pizca de azafrán para que coja un poco de color. Cocer durante 10 minutos más a fuego medio y retirar del fuego.

Dejar reposar durante 5 minutos y servir con un troncho de atún encima y espolvoreado con perejil picado.



Autor receta de Arroz con calabacines y atún

JVL .

 Valoración 4/5

 245 Recetas publicadas

 Miembro desde 10/01/2012