

ARROZ DE BACALAO, SETAS Y VERDURAS PRIMAVERA

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Arroz (Bomba nomen)	240 g.	60 g.
• Níscalos	160 g.	40 g.
• Bacalao	320 g.	80 g.
• Habitas tiernas	120 g.	30 g.
• Guisantes	120 g.	30 g.
• Pimiento rojo	200 g.	50 g.
• Coliflor	200 g.	50 g.
• Caldo de verduras	800 ml.	200 ml.
• Pulpa de 2 tomates	300 g.	75 g.
• Dientes de ajo laminados	2 uds.	
• Azafrán	20 hebras	
• Pimentón Dulce de la vera	Al gusto	
• Sal gorda	Al gusto	
• Aceite Oliva virgen extra	40 g.	10 g.

ELABORACIÓN

Elegimos unos níscalos pequeños, son más potentes y quedan más bonitos en un arroz.

Ponemos un buen chorro de aceite de oliva en la paella y un buen pellizco de sal gorda.

Sofreímos los níscalos 2 o 3 minutos, pasado este tiempo los ponemos en los laterales de la paella. Después sofreímos un par de minutos la coliflor, los ponemos, también, en el borde exterior.

Colocamos el caldo a calentar a fuego fuerte con las hebras de azafrán.

Echamos un par de dientes de ajo laminados al aceite (si hace falta un poco más de aceite se echa). Cuando están (antes de que cambien de color y margen) se echa la pulpa de 2 tomates se sofríe un par de minutos. Se echa una cucharada de pimentón dulce de la vera, se deja tostar unos segundos, se remueve y se deja un minuto.

Se añade el arroz, se remueve bien durante un par de minutos, se mezcla entonces con los níscalos y las verduras. (Cuando el fuego sea de gas se enciende el anillo exterior y se ponen los dos anillos a fuego fuerte).

Se añadiría el doble de caldo que el peso del arroz y un poquito más por si

acaso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
--------------------------------	--

	Por persona:
Kicocalorías	449 Kcal
Hidratos de Carbono	57 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	6 R
Proteínas	26 g.
Grasa	13 g.

Receta de: Cati Aguiló para Talleres Cocina ADIBA
--

ARROS CALDOSO CON POLLO Y CONEJO

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Arroz	240 g.	60 g.
• Habas	200 g.	50 g.
• Puerro	320 g.	30 g.
• Alcachofas negras	320 g.	50 g.
• Guisantes planos	120 g.	30 g.
• Tomates maduros	200 g.	50 g.
• Pollo	250 g.	63 g.
• Conejo	250 g.	63 g.
• Colorante	1 pellizco	
• Sal	1 cucharadita	
• Aceite de Oliva Virgen Extra	40 g.	10 g.

ELABORACIÓN

Calentar el aceite en una cazuela, añadir los trozos de pollo, conejo, la sal y darle unas vueltas hasta que coja color. Añadir el tomate cortadito y por último el pimentón. Incluir agua hasta que lo cubra, poner las habas desgranadas y dejarlo hervir 15 minutos. Echar la alcachofa cortada en cuatro trozos y cuando hierva añadir el arroz y el colorante. Moverlo para que se quede el arroz suelto y dejarlo cocer 15 minutos a fuego medio. Debe quedar caldoso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por persona:
Kilocalorías	541 Kcal
Hidratos de Carbono	56 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	6 R.
Proteínas	36 g.
Grasa	19 g.

Receta de: Cati Aguiló para Talleres Cocina ADIBA

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DIABETES DE LAS ILLES BALEARS
C/ de la Rosa, 3 - 2º 07003 Palma de Mallorca



971 723243