

Arroz con verduras

Escrito por Paloma -

Martes, septiembre 20, 2016



A estas alturas de mes, me atrevo a decir que ya todos hemos vuelto de las vacaciones estivales (quienes las hayamos tenido). Retomamos de nuevo el ritmo frenético del día a día que conlleva vivir en una sociedad marcada por el horario, bombardeada por el consumismo y en apariencia lejos de permitirnos SER en lugar de tanto HACER... Y es que necesitamos tener “presencia”, poner nuestros cinco sentidos, no solo en lo que hacemos, sino en cómo lo hacemos.

Para paliar el desenfreno, un **arroz con verduras**. Eso sí, integral, para poder aprovecharnos de un aporte de [glucosa](#) equilibrado, sin altibajos, que nos aportará el [cereal integral](#).

Y es que entre el ir y venir constante de trayectos, movimientos diarios y repetitivos, y en la inmensa mayoría de las veces la ausencia total de interés en nuestras ocupaciones monótonas siempre a realizar necesariamente en hora, uno envía a su mente a dar un paseo de tal forma que cuando ésta regresa, no se ha enterado de lo que ha estado haciendo el autómatas de su cuerpo físico... y eso es un poco triste, sabiendo como sabemos que si fueran de la mano nuestros tres cuerpos (mente, emoción y físico), podríamos ser más felices por sentirnos más completos. Esto, es así.

Por eso, te invito a disfrutar de este plato desde el momento de su elaboración. ¿Qué digo? Desde el mismo momento de la compra de sus ingredientes (lástima no poder incluir también la parte viva de la planta desde que crece hasta que recogemos el alimento que nos ofrece).

Bueno, ya hemos llegado a casa con la cesta llena de color de verdura de temporada, de olor, de vida. Nos disponemos a preparar nuestro arroz... Nuestra mente va más rápido que nosotros, así que la mandamos a cerrar puertas y ventanas, acallar ruidos externos y volver rauda a acompañarnos. Centraremos la atención en el tacto, cuando lavemos las verduras; despertaremos el sentido del olfato y desplegaremos el resto de nuestras muestras más mortales de "presencia". Vamos a cocinar. El resto del mundo, el resto de situaciones, opciones o alternativas, simplemente enmudecen. Hemos elegido cocinar. Disfrutemos.

Si luego no te resistes a continuar, simplemente cómetelo. Vas a vivir una nueva experiencia de algo que haces cada día varias veces... con la diferencia de que este plato, lleva un poco de ti, de tu energía, de tu hacer y tu ser al mismo tiempo... ¿Te atreves a probar? ¿Te atreves a VIVIR?

Receta Arroz con verduras

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 4 raciones)

250 g de arroz basmati integral (de grano largo)

160 g de [cebolla](#)

280 g de calabacín

3 zanahorias

1 ramillete de coliflor

1 puñado de [guisantes](#)

100 g de setas de cardo

1 manojo de [espárragos](#) trigueros

1 cucharadita tamaño café de [cúrcuma](#)

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

Sal y pimienta negra recién molida

Preparación

Ponemos en una olla el arroz, previamente bien lavado. Añadimos agua limpia (dos partes de agua por 1 de arroz). Encendemos el fuego y ponemos a cocer con la cúrcuma, una cucharadita de sal y una pizca de pimienta recién molida. Llevamos a ebullición y cuando empiece a hervir, bajamos el fuego al mínimo, lo tapamos y lo dejamos cocer durante 35 minutos. Posiblemente, en ese tiempo se haya evaporado el agua. De no ser así, escurrimos y reservamos.

Mientras cuece el arroz, preparamos las verduras: cortamos a dados el calabacín y las zanahorias; a florecitas la coliflor; a finos gajos la cebolla. Reservamos.

En un cazo a parte, calentamos abundante agua, donde introduciremos los espárragos cuando empiece a

hervir, con el fin de escaldarlos un par de minutos. Pasado ese tiempo, sacamos, escurrimos, troceamos y dejamos enfriar.

En una sartén aparte, pasamos las setas por la plancha con unas gotitas de AOVE y una pizca de sal. Sacamos y reservamos.

En la misma sartén, sofreímos la cebolla con bastante aceite y una pizca de sal. Cuando esté blandita, añadimos el resto de verduras reservadas (excepto los espárragos y las setas de cardo), salteamos todo junto durante unos minutos y luego agregamos un fondo de agua (1 dedito del culo de la sartén). Aliñamos nuevamente con sal y pimienta. Dejamos a fuego lento, que las verduras se ablanden.

Añadimos el arroz cocido reservado, las setas y los espárragos. Salteamos en la sartén junto al resto de ingredientes hasta mezclarlos perfectamente. Servimos.

Nota: Podemos añadir también otras verduras de temporada, según encontremos en el mercado: berenjena, pimiento rojo, brócoli... Habrá que cortarlas a dados o en trozos similares de tamaño como las demás y cocinarlas de igual modo que explicamos en la receta. También podemos poner pasas, funcionan muy bien en este tipo de arroz.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Cocinadas o crudas, pero verduras](#)

También te puede interesar:

Pan de calabaza

Arroz caldoso de gambas y atún

Castaña

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station