

Arroz meloso de costillas

Escrito por Paloma -

Lunes, febrero 06, 2017



Hacía un mes que no publicaba nada en mi humilde espacio gastronómico particular, que tantos buenos momentos, instantes placenteros, amigos en la distancia e imágenes que acercan al empacho de la gula de comer con los ojos, me ha dado...

La vida pasa y cuando nos damos cuenta, de repente descubrimos que andamos construyendo nuestro propio océano, añadiendo gota a gota, formando una vasta ola que termina por precipitarse en un silencioso crepitar de agua... Nos descubrimos haciendo cada día las mismas cosas, a veces con un esfuerzo terrible, como si VIVIR debiera suponer un sacrificio; a veces, en plan automático, sin tiempo a sentir, a disfrutar, a admirar, a descubrir, a investigar... **Solamente un objetivo: HACER.** Hay que hacer, cuantas más cosas al día, mejor... Y llegar, porque el tiempo da para lo que da y desde luego no alcanza para dedicarlo a *no hacer nada*.

Por el motivo que sea (no viene al caso y es lo de menos), he **tenido la oportunidad de PARAR y NO HACER NADA.** He querido permitirme no pensar qué publicar, ni qué cocinar. He podido **permitirme el lujo de SER.** He querido volver a sentir, **encontrarme con la calma**, cerrar los ojos y escuchar un poco de música. Y ha sido maravilloso.

Desde ese punto, **voy a retomar el blog, poco a poco**, publicando solamente cuando me apetezca, cuando me emocione, cuando me sienta inspirada... Y no me preocupa lo más mínimo qué voy a publicar, ni a cocinar, ni el tiempo que dedicaré, ni cada cuánto. Solamente sé que **cuando lo haga voy a dar lo mejor de mí en ese momento**.

Compartir con quien quiera leer, cocinar, opinar, rebatir, apuntar... **aprender** con quien quiera acompañarme y disfrutar, vivir, sonreír...

Porque hay una sabia frase que leí hace poco y dice:

Si te pierdes, vuelve a lo sencillo.

Y sí, voy a volver a lo sencillo. Empezar desde ese otro valor que me ayude a SER y no a HACER.

Y me encantaría hacerlo contigo.

Receta Arroz meloso de costillas

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 4 raciones)

2 y 1/2 litros de agua

4 [ajos](#) pelados y laminados

4 cucharadas de [espárragos](#) trigueros cortados en trozos de 2 cm aprox

2 costillas grandes cortadas a tacos pequeños

2 cucharadas de salsa de [tomate](#)

Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Sal

4 coles de bruselas enteras o cortadas por la mitad

Setas rebollones (frescos, si es la época, o de lata). En su defecto, champiñones u otra seta u hongo que nos guste.

120 g de arroz redondo

[Cúrcuma](#) (como mejor y más sano sustituto de colorante)

Preparación

Sofreímos en una olla los ajos laminados con AOVE y en cuanto empiecen a estar doraditos, echamos las costillas. Salamos. Damos algunas vueltas, que no se peguen, hasta que la carne también quede dorada.

Seguidamente, echamos los espárragos trigueros, damos un par de vueltas y enseguida añadimos la salsa de tomate. Mezclamos bien.

Agregamos el agua en la cazuela y lo dejamos a fuego fuerte hasta que hierva. Bajamos el fuego al mínimo e incorporamos las coles de bruselas, las setas u hongos y una cucharadita de cúrcuma. Tapamos, asegurándonos de que -aunque esté el fuego bajo- no deja de hervir. De ese modo, todo va integrándose y el caldo se va concentrando, cogiendo el sabor de los ingredientes. Lo dejamos hervir como 1 hora y media aproximadamente.

Corregimos de sal y agregamos el arroz. Dejamos cocer 20 minutos. Apagamos el fuego y servimos.

Nota: Si queremos asegurarnos de que la verdura no se deshace, deberemos agregar las coles 10 minutos antes de apagar el fuego.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Qué arroz ponemos hoy?](#)

También te puede interesar:

Crema de guisantes

Ensalada de arroz integral

Arroz caldoso marinero con setas