



ES_2016_Receta reunión comercial lunes · Thermomix APP (Thermomix TM31)

ARROZ CON BACALAO, ESPINACAS Y JUDÍAS ROJAS



TIEMPO ACTIVO
10 min



TIEMPO TOTAL
25 min



DIFICULTAD
baja



RACIONES
6 raciones



PRECIO
bajo

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

- 150 g de cebolla en trozos
- 1 diente de ajo
- 100 g de tomate troceado en conserva
- 50 g de pimiento rojo
- 30 g de aceite de oliva
- 900 g de caldo de pescado
- 2 cucharaditas de sal o 1 pastilla de caldo de pescado
- 250 g de arroz de grano largo
- 300 g de hojas de espinaca frescas
- 500 g de lomos de bacalao desalado (en su punto de sal)
- 500 g de judías rojas cocidas en conserva, aclaradas y escurridas

PREPARACIÓN

- 1 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el tomate, el pimiento y el aceite. Trocee **3 seg/vel 5** y sofría **5 min/120°C/vel 1 (5 min/Varoma/vel 1)**.
- 2 Añada el caldo, la sal y el arroz. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y ponga las espinacas. Coloque la bandeja Varoma y ponga el bacalao. Tape y programe **16 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma y vierta el arroz en una fuente grande.
- 3 Añada a la fuente el bacalao en lascas, las espinacas y las judías rojas. Mezcle con la espátula, deje reposar unos minutos y sirva.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN



Energía	1222 kJ / 292 kcal
Proteínas	21 g
Hidratos de c.	37 g
Grasa	6 g
Colesterol	51 mg
Fibra	5 g

VARIANTE

- Puede sustituir el bacalao por atún en lata. En este caso, añádalo al final junto con las judías.

ACCESORIOS THERMOMIX

Varoma, Espátula, Cubilete