



INGREDIENTES: (Para 4 personas)

- 700 gramos de cebolla
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 100 gramos de judías verdes
- 50 gramos de calabacín
- 50 gramos de berenjena
- 50 gramos de zanahoria
- 50 gramos de nabo amarillo
- 60 gramos de aceite de oliva
- 70 gramos de tomate natural o en conserva natural triturado
- pimentón dulce
- 1 litro de agua
- sal
- 200 gramos de arroz redondo (yo pongo bomba)
- 1 alcachofa limpia y partida en 8 trozos (solo el corazón y un poquito mas)
- unas hebras de azafrán o colorante
- 50 gramos de alubia cocida blanca (opcional)

ELABORACION:

1. Poner la cebolla limpia en 4 trozos y los ajos en el vaso de Thermomix y **trocear 4 segundos a velocidad 4.**

Sacar y reservar.

2. Sin lavar el vaso (todo a trozos grandes) echar en él las judías verdes, el calabacín, la berenjena, las zanahorias y el nabo, y **trocear 4 segundos a velocidad 5**. Bajar los restos de la tapa y de las paredes del vaso, hacia las cuchillas y añadir el aceite.

3. **Programar 10 minutos, temperatura varoma, giro inverso, velocidad cuchara.**

4. Seguidamente añadir la cebolla y el ajo reservados, y el tomate y **programar 8 minutos, giro inverso, velocidad cuchara.**

Incorporar el pimentón, el agua y la sal y

programar 10 minutos a temperatura 100 grados, giro inverso velocidad cuchara.

5. Añadir el arroz, la alcachofa, las puntas de los espárragos verdes y el azafrán.

6. **Programar 12 minutos a temperatura 100 grados, giro inverso, velocidad cuchara.**

7. Cuando acabe el tiempo programado, añadir por el bocal las alubias (si las ponemos) y volcar todo en una fuente, dejar reposar un pelín y servir.

Sugerencia: podemos acompañar este arroz con rodajas o taquitos de queso fresco, encima del arroz.

Este arroz está increíblemente rico.

Esta receta pertenece al libro de Thermomix de 101 arroces, y de momento la imagen la cogí de la red hasta que haga mis fotos que se me olvidó.