



INGREDIENTES: Para 5 ó 6 personas

- 350 gramos de arroz integral
- 30 gramos de aceite
- 1 cacito de caldo de verduras o de pollo o carne (el de gelatina de knorr es divino)
- 900 gramos de agua buena (caliente)
- 3 dientes de ajo
- 150 gramos de cebolla

- 100 gramos de pimiento rojo
- 100 gramos de pimiento verde
- 1 lata de champiñones laminados
- 1 lata pequeña de guisantes
- 130 gramos de zanahorias
- ½ cucharadita de postre de salsa curri (opcional)
- 1 cucharadita de pimentón
- 30 gramos de tomate triturado
- azafrán o colorante
- 1 hojita de laurel

ELABORACIÓN:

1. Poner en el vaso de Thermomix los ajitos, la cebolla a cuartos y el aceite y **trocear 4 segundos a velocidad 5**.
2. Bajar los restos de la tapa y de las paredes del vaso y añadirle a trozos, el pimiento, la zanahoria, el tomate y **trocear 4 segundos a velocidad 5 y sofreír 15 minutos a temperatura 100 grados velocidad 1**.
3. **Poner la mariposa en las cuchillas**, incorporar el arroz integral y **programar 2 minutos a temperatura varoma, giro inverso, velocidad cuchara**, añadirle la sal, el cacito de gelatina de caldo, el colorante, y el agua caliente.
4. **Programar 25 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda velocidad cuchara**.
5. Cuando falten 5 minutos para acabar incorporar por el bocal (el agujero de la tapa) los champiñones y los guisantes. **Sustituir el cubilete por el cestillo** para ayudar a su evaporación.
6. Parar, y **dejar reposar en el vaso, de 3 a 5 minutos**. Y seguidamente volcar en la paellera.

Listo y muy rico.

Imágenes de Mystate, y de Fotos Digitales, hasta poner las mías propias.

