## Receta de Arroz con Verduras y Merluza

18 Dic 2017



Buenos días a tod@s, para comenzar la semana os dejo una receta que es una mezcla de sabores con mucho color, **Arroz con Verduras y Merluza**, ya sabemos que la verdura y el pescado son beneficiosos para la salud, además le añadimos el arroz que es un energético y tenemos un plato muy recomendable para toda la familia.

## Ingredientes

- Rodajas de merluza (cuatro gruesas)
- Arroz (uno o dos vasos)
- Zanahorias (100grs)
- Guisantes (100grs)
- Judías (100grs)
- Habas (100grs)
- Col (100grs)
- Brócoli (100grs)
- Setas (100grs)
- Gambas cocidas (100grs)
- Sal y Pimienta
- Ajos (tres o cuatro dientes)
- Aceite de oliva

## Modo de Preparación

- 1. Como much@s de vosotr@s no podéis comprar alimentos frescos, esta receta se puede hacer con productos congelados
- 2. Descongelar la merluza y freírla en una sartén con un poco de aceite de oliva, ponerle unos ajos y un poco de sal
- 3. Cuando esté doradita, retirarla, quitarle las espinas y la piel y reservar en un plato
- 4. Poner todas las verduras troceadas y las gambas en una cacerola y hervir unos diez minutos, poner poco agua ya que las verduras congeladas soltarán agua
- 5. Pasarlas por agua fría para quitar el sabor de congeladas
- 6. En una cacerola poner un poco de aceite y añadir las verduras, remover y añadir el arroz, poner un poco de colorante amarillo para darle color
- 7. Cubrir todo con agua y añadir sal al gusto
- 8. Cuando esté medio hecho el arroz, poner la merluza reservada y echar un poco de pimienta negra al gusto
- 9. Una vez que el arroz esté en su punto, retirarlo y dejar reposar unos minutos

## Arroz con Verduras y Merluza Publicado en Mis Recetas Caseras (https://www.misrecetascaseras.com) 10. Servir y....buen provecho!!