



ARROZ AL HORNO

5 porciones

INGREDIENTES

- 270 gramos de patata, cruda
- 120 gramos de tomate maduro, crudo
- 2 unidades de morcilla de cebolla, cocida [146 g]
- 170 gramos de cerdo, costilla, cruda
- 100 gramos de cerdo, panceta, cruda
- 50 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 200 g de arroz blanco o 1 taza / Por cada porción de arroz se usa el doble de agua o caldo de cocido.
- 1 CABEZA DE AJO ENTERA - Pimentón de la vera / azafrán.
- 5 g de pimentón de la vera, en polvo / azafrán.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Los garbanzos se deben dejar en remojo una noche antes o comprarlos ya hervidos. Cortar la panceta y la costilla a trozos. El tomate y la patata cortadas en rodajas no muy gruesas. Precalienta el horno a 250°C, con ventilador y resistencia de arriba y abajo a ser posible.
- 2º Pon en el recipiente de barro (o una sartén o paella) a fuego medio con una cucharadita de aceite de oliva, y cuando esté caliente incorpora la panceta junto con las costillas de cerdo y un poco de sal, y deja que se cocinen y doren, tardarán entre 5 y 10 minutos. Retíralas del recipiente con una espumadera para dejar ahí el aceite y la grasa que ha quedado, y saltea un poco la morcilla y la cabeza de ajo entera y sin pelar, reserva. Luego haz lo mismo con la patata durante 5 minutos por ambos lados, haz lo mismo con el tomate pero menos tiempo, sólo vuelta y vuelta.
- 3º Pon a calentar el agua (opcional: caldo de cocido). Ahora pon en el recipiente de barro o sartén el arroz junto con los garbanzos, las costillas, la panceta. Revuélvelo todo bien y deja que se cocine entre 2-5 minutos a fuego medio, para que el arroz se empape del sabor que han ido dejando en el recipiente o sartén el resto de ingredientes. Añade un poco de sal y el pimentón de la vera o azafrán. revuelve todo bien y cocina por 2 minutos aproximadamente.
- 4º Pon el agua
- 5º Pon el agua
- 6º Retira del fuego el arroz y demás ingredientes y pasa esta preparación al recipiente que vas a meter al horno recipiente de barro o paella Reparte la mezcla de manera uniforme por todo el recipiente y pon encima la morcilla (opcional: puede trocearse un poco), la patata, el tomate en rodajas y al medio la cabeza de ajo, la distribución va al gusto.
- 7º Añade el agua caliente a la paella e introdúcela en el horno que deberá estar ya a 250°C. Opcional: el azafrán o pimentón se puede también mezclar con el agua o caldo antes de añadirlo. Deja que se cocine alrededor de 20 minutos o hasta que veas que se ha secado el arroz pero no excesivamente. Al cabo de ese tiempo sácalo del horno y déjalo reposar al menos 5 minutos tapado con un paño o con papel de aluminio para que termine de cocinarse adecuadamente. Opcional ponerle una ramita de romero una vez hecho, la receta tradicional no lo lleva.
- 8º E

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (216 g)	% DDR
ENERGÍA	229 kcal	495 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	37 %
H. CARBONO	20 g	44 g	17 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	12 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	5 g	10 g	49 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	13 %
SODIO	143 mg	308 mg	13 %