



ARROZ AL HORNO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de arroz
- 500 ml de caldo de cocido sin gluten
- 140 g de garbanzos
- 260 g de tomate
- 120 g de morcilla de cebolla sin gluten
- 40 g de bacon
- 120 g de patata
- 6 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva virgen
- azafrán
- sal

LA PREPARACIÓN

- Calienta el caldo del cocido. Con el caldo en el fuego, trocea la panceta y las costillas de cerdo, pincha las morcillas y coloca todo a dorar en una sartén con un poco de aceite. Una vez dorada la carne, reserva y procede a sofreír el tomate con los garbanzos y el arroz. Deja calentar un poco el tomate con el aceite, para que se haga un poco, echa los garbanzos y después el arroz.
- Tras sofreír la mezcla durante dos o tres minutos, vierte en una cazuela de barro. Después coloca la carne para que quede curiosa, la pata cortada en cuartos, la cabeza de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 72.3 g	Grasas 27.9 g
Kcal 624	Proteínas 17.4 g

ajos en el centro y un tomate partido en dos mitades. Justo antes de meterlo en el horno, previamente precalentado a máxima potencia, echa el caldo.

- A los 20 minutos controla, debe quedar totalmente seco, sin pizca de caldo, aunque éste puede acabar de absorberse en los cinco minutos que reposa tapado con papel de periódico. Sirve.