ARROZ CON VERDURAS AL HORNO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de tomate
- 280 g de arroz blanco cocido
- 200 g de pimiento verde
- 200 g de pimiento rojo
- 150 g de cebolla
- 125 g de judías verdes
- 120 g de berenjena
- 35 g de pasas
- 750 ml de caldo de verduras
- 1 unidad de cabeza de ajos
- pimentón dulce
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Poner un buen chorro de aceite en una cazuela de barro y cocinar las verduras troceadas (las berenjenas, la cebolla y el tomate en rodajas y los pimientos en tiras) hasta que queden tiernas.
- Añadir entonces las pasas y una cucharadita de pimentón (dulce), remover bien.
- Incorporar el arroz, repartiéndolo de forma uniforme por toda la cazuela y el caldo de verduras hirviendo. Poner la cabeza de ajo en el centro y meter la cazuela al horno, previamente calentado, hasta que el arroz esté hecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 74.4 g	Grasas 12.3 g
Kcal 457	Proteinas 8.6 g