

UN ARRÒS CALDÓS QUE CURA ESTÓMACS FATIGATS

Sempre he observat que la cuina feta amb bons productes i executada amb ganes de fer-la bé proporciona felicitat a qui té el goig i el plaer de gaudir-la. A més a més, hi ha plats que en moments de poca gana o fatiga curen a la primera.

LA COMPRA

(per a un comensal)

400 ml d'aigua mineral

1 gra petit d'all

½ ceba petita

una branqueta de julivert

50 g de verdura neta i tallada a la juliana. Podeu escollir entre espinacs, carxofes, bledes, pastanagues

30 g d'arròs bomba

100 g de peix net i sense espines. Podeu escollir entre lluç, rap, rata, escórpora o lluerna

un xic d'oli

sal

PREPARACIÓ I COCCIÓ 17 minuts

1. En un cassó, poseu-hi l'aigua, i quan arrenqui el bull tireu-hi el gra d'all, el rajolí d'oli, la sal, la ceba a trossos i l'arròs. Deixeu-ho bullir a foc mitjà durant 10 minuts.

2. Afegiu-hi la verdura i deixeu-ho coure 3 minuts.

3. Tireu-hi el peix a talls i deixeu-ho coure 4 minuts. Tasteu-ho i afineu-ho de sal.

4. Aparteu-ho del foc, deixeu-ho reposar 2 minuts i ja es pot servir.