

Arròs amb mongeta verda, carbassó i rap al curri

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 500g de rap
- 280g d'arròs
- 400g de mongeta verda
- 500g de carbassó (2 carbassons)
- 1l de brou vegetal
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 grans d'all
- 1 cullerada de curri

Informació nutricional per ració

Energia	416,5 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	59,6 g 4,7 g
Proteïnes	29 g
Greixos dels quals saturats	6,8 g 1,1 g
dels quals monoinsaturats	3,8 g
dels quals poliinsaturats	1,2 g
Fibra dietètica	5,3 g

Has de tenir a casa:



oli d'oliva, all i sal



Elaboració

- Descongelar el rap, salar i cuinar a la planxa volta i volta, deixant-lo una mica cru. Reservar.
- Pelar i picar l'all. Rentar i picar la mongeta verda traient els extrems. Netejar i tallar a daus petits el carbassó.
- En una cassola ampla o en una paella posar l'all picat amb dues cullerades d'oli a foc suau. Abans de que agafi color, tirar la mongeta verda picada. Pujar el foc a potència mitja i cuinar un parell de minuts. Tot seguir afegir el carbassó a dauets i deixar cuinar 5 minuts. .
- Posar a escalfar el brou vegetal.
- Un cop passats 5 minuts, afegir l'arròs a les verdures, donar un parell de voltes per a que es barregi tot bé i pujar el foc fort. Immediatament tirar el brou calent , una cullerada de curri i barrejar. Després d'aquest cop fort de foc, tornar a baixar a foc mig i deixar coure uns 8 minuts
- Passat aquest temps, afegir el rap i coure tapat un parell de minuts. Apagar el foc i deixar reposar 5 minuts també tapat.

Característiques nutricionals:

Condimentar amb herbes aromàtiques i espècies, ens permet cuinar amb menys sal i així aconseguir plats gustosos i diferents amb menys sodi. A més, l'ús de les herbes i espècies aromàtiques s'ha descobert que contribueix a aportar una quantitat extra d'antioxidants. El comí i el gingebre fresc són les espècies amb major poder antioxidant.

El nostre consell:

La recomanació és menjar de dos a tres cops a la setmana peix blau, per l'aportació d'omega 3 i vitamina D, necessaris per la nostra salut cardiovascular i els nostres ossos. A més, són nutrients deficients per a la majoria de la població.

