

Arroz caldoso con trigueros

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 20 '
- 25 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 

Comentario nutricional

Los espárragos trigueros contienen ácido aspargínico que produce una estimulación de la diuresis.

Modo express

1. Pele y pique la cebolleta y el ajo. Ponga la ñora en remojo y, cuando esté blanda, extraiga la carne raspando con un cuchillo.
2. Ralle el tomate y mézclelo con la ñora; limpie las alcachofas y córtelas en 4 trozos; corte los espárragos en trozos de unos 3 centímetros.
3. Disponga todos los ingredientes en la cubeta, añada sal y remueva.
4. Vierta 4 medidas de agua, cierre la tapa y programe el menú Arroz.
5. Al acabar, incorpore una medida de agua, remueva suavemente, tape de nuevo y deje reposar 3 minutos antes de servir.