

Este domingo, atrévete a preparar un delicioso arroz al horno vegano

¿Quién dijo que lo vegano no es rico? Este arroz te demostrará que también es sabroso comer verduras y vegetales.

Es una receta muy sencilla. Solo hay que mezclar los ingredientes y hornear. Lo que necesitas para preparar este arroz vegano son los siguientes ingredientes:

- 1 taza de arroz redondo
- 100 gr garbanzos cocidos
- 6 rodajas de papas
- 2 tazas de caldo
- Salsa de tomate
- 5 rodajas de tomate
- 1 cabeza de ajo + extra
- Aceite de oliva
- Pimentón dulce
- Sal
- Ajo en polvo

PASO A PASO

En primer lugar, ponemos en una sartén grande los 100 gr de garbanzos cocidos, 1 cabeza de ajo pelada de la capa exterior (la capa blanca), pero la dejamos entera, sin romper ni pelar cada ajo de manera individual. Podemos añadir algunos dientes extra, también sin pelar.

Añadimos también una pizca de sal y un chorro generoso de aceite de oliva, y lo llevamos a fuego medio, salteando unos 8-12 min hasta que se dore ligeramente los ingredientes. Si los garbanzos comienzan a explotar, baja ligeramente el fuego y remueve constantemente.

Cuando todo esté dorado, añadimos un chorro generoso de salsa de tomate, que manche ligeramente el salteado.

Removemos y añadimos la taza de arroz redondo.

Salteamos 2 minutos más, sin dejar de remover.

Con el salteado listo, volcamos todo en la cazuela de barro y acomodamos los ingredientes para que ocupen todo el ancho. La cabeza de ajo la colocamos en el centro y la morcilla en un

lateral.

Ahora, añadimos las 2 tazas de caldo vegetal y movemos un poquito con la ayuda de una pala para que el caldo se distribuya bien por toda la cazuelita.

Pre-calentamos el horno a 180 grados, encendido por abajo.

Ahora cortamos en láminas finas las patatas y el tomate.

La colocamos sobre el arroz, lo hundimos un poquito en el caldo y sazonamos con otra pizca de sal.

Lo metemos en el horno unos 40 minutos, hasta que ya no quede caldo y el arroz esté al punto. El tiempo puede variar en función del horno. A mí me gusta darle 5 minutos finales por arriba, para que tueste un poco.

Lo retiramos del horno ¡y listo!