RECETAS CON PROTEÍNAS SALUDABLES

GARBANZOS, ARROZ Y ACELGAS

Plato: Segundo
Servir: Caliente
Proteína: Vegetal
6 raciones
Tiempo de preparación: 45’

INGREDIENTES

600g. de garbanzos cocidos
600g. de acelgas limpias
1200g. de agua
8g. de sal gris
1 trocito de alga Kombu
360g. de arroz integral
60g. de aceite de oliva suave
120g. de pimiento cortadito
200g. de cebolla picada
4 dientes de ajo picados
Pimiento choricero cortadito
Comino molido

PREPARACIÓN

Separar lo verde de lo blanco de las acelgas. Cortar lo blanco en trozos medianos.

Calentar el agua y la sal. Hervir lo blanco de la acelga 10'. Colar, recuperando el agua de cocción. Reservar lo blanco de la acelga. Poner el agua de cocción en olla a presión, junto con el alga cortada en juliana y el arroz. Cocer 18' a presión, a fuego medio. Dejar bajar la presión por sí sola. Abrir la olla y añadir lo blanco de la acelga, lo verde crudo de la acelga y los garbanzos. Cocer 20' sin presión, tapado.

Hacer un sofrito: Calentar el aceite. Dorar el pimiento, la cebolla y el ajo. Añadir el pimiento choricero y el comino. Rehogar.

Añadirlo al guiso y rectificar. Servirlo medianamente caliente.

BENEFICIOS

Nuestros mercados ofrecen una ventaja única: poder comprar a granel legumbres cocidas, pequeños tesoros dietéticos muy asequibles y buenísimos, muy económicos. La mayoría suponen una mejor calidad en boca que los botes de marcas básicas; su mantecosidad y casi ausencia de piel los hace insustituibles.

Las acelgas son una fuente considerable de clorofila, hierro y demás minerales y vitaminas hidrosolubles. Su inconveniente: el ácido oxálico presente en proporción notable y perjudicial para las patologías del sistema renal. Lo blanco o tallo de la acelga es más recomendado en estas situaciones.

La presencia de alga kombu en la cocción del arroz potencia la mineralidad de ambos alimentos, y se dice que neutraliza la posible presencia de contaminantes de cultivo y conservación del arroz, incluso ecológico. Es un alga muy agradable de tomar, muy mineral, iodada y proteica. Tiene un sabor discreto, muy adaptable en distintos contextos: ensaladas, sopas, guisos...Se puede hervir para varios días: conservado en nevera se podrá utilizar durante toda la semana.

La olla presión es un ahorro de tiempo sin perjuicio para la cocción de los cereales en grano entero. Se conserva igualmente bien, lo cual posibilita una utilización múltiple durante varios días.

El sofrito cocinado aparte y añadido al final permite disponer de dos preparados en uno: antes de añadir el sofrito, tenemos los ingredientes para una ensalada: solo falta el aliño (vinagreta, citroneta, lactonesa…); y si no, el guiso!

Energéticamente hablando, la asociación en un mismo plato de cereal- legumbre- verdura- alga, es excelente, sobre todo al mediodía...

Receta creada por

BERNARD BENBASSAT

Cocinero, profesor y asesor culinario