

RECETAS

ARROZ MELOSO DE PISTACHO Y MINI VERDURITAS CONFITADAS



TIEMPO REALIZACIÓN
45 min.

Nº COMENSALES
2 Personas.

FRUTOS SECOS
· Pistacho crudo

VER VIDEO

En colaboración con:



INGREDIENTES

- ✓ 2 litros de agua.
- ✓ 1'2 kg de pistacho.
- ✓ c/s de aove.
- ✓ 0,1 kg de cebolla.
- ✓ 1 ud de ajo.
- ✓ 0.1 kg de arroz.
- ✓ 0.005 kg de espirulina.
- ✓ 0.1 kg de mantequilla.
- ✓ c/s de sal y pimienta blanca.
- ✓ 0.1 kg de parmesano.
- ✓ 50 gr de pistacho crudo.
- ✓ 3 ud de zanahoria baby.
- ✓ 2 ud calabacín baby.
- ✓ 3 ramilletes de coliflor.



ELABORACIÓN

Para el fondo de pistacho

- ✓ 2 litros de agua.
- ✓ 1 kg de pistacho.
- ✓ c/s de aove.

1. Dorar con un poco de aove los pistachos.
2. Incorporar el agua y cocer durante 15 minutos.
3. Triturar el conjunto.
4. Pasar por un colador de malla fino.
5. Reservar en caliente.

Para la marca del arroz

- ✓ 0,1 kg de cebolla.
- ✓ 0,1 kg de pistachos.
- ✓ 1 ud de ajo.
- ✓ 0.1 kg de arroz.
- ✓ 0.005 kg de espirulina.
- ✓ 0.1 kg de mantequilla.
- ✓ c/s de sal y pimienta blanca.

1. Picar en brunoise la cebolla y el ajo.
2. Triturar los pistachos con la thermomix hasta conseguir pistachos granulados.
3. En un rondón fundir la mantequilla, agregar la cebolla y el ajo, y pochar sin que llegue a tomar mucho color.
4. Agregar los pistachos y sofreír el conjunto.
5. Agregar la espirulina y nacarar el arroz.

Para los discos de pistacho

- ✓ 0.1 kg de parmesano.
- ✓ 0.1 kg de pistacho.

1. Triturar el parmesano y el pistacho hasta obtener un polvo.
2. Calentar una sartén disponer en un aro un poco de la mezcla y dejar fundir hasta que dore, dar la vuelta y reservar.

Para la marca del arroz

- ✓ c/s aove.
- ✓ 50 gr de pistacho crudo.
- ✓ 3 ud de zanahoria baby.
- ✓ 2 ud calabacín baby.
- ✓ 3 ramilletes de coliflor.
- ✓ c/s de sal y pimienta blanca.

1. Poner a confitar a 80 o C las zanahorias, el calabacín y la coliflor, cada una de ellas en bolsa de vacío y en el ronner con un poco de sal y de pimienta.

Para terminar el arroz

1. Levantar el fondo de pistacho hasta arrancar la ebullición.
2. Mojar la marca del arroz con el fondo de pistacho y controlar 15 minutos de cocción.
3. A los 10 minutos empezar a mantecar, dándole la textura de melosidad.
4. Cuando llegemos a los 15 minutos retirar del fuego y seguir mantecando si fuera necesario.
5. Emplatado en un plato hondo, disponer los discos de pistacho y las verduras confitadas previamente cortadas.
6. Acompañar con unos brotes micromezclum.