

La Biblioteca Andaluza de Gastronomía (BGA) os propone una "receta" de Invierno con un producto de temporada como son las berenjenas:

ARROZ CON BERENJENAS

Ingredientes:

½ kg de arroz
½ kg de berenjenas
1 pimiento verde pequeño
1 tomate maduro
2 dientes de ajo
½ vaso de AOVE
1 carterilla de colorante alimenticio
½ l de agua
1 pimiento verde grande de asar
½ cucharilla de pimienta negra molida
c.s. de sal

Modo de hacerlo:

Se pelan las berenjenas y se cortan a trozos pequeños, e igual con el tomate, el pimiento pequeño y los ajos. Se incorporan todos a una cacerola para que se sofrían. A continuación, se agregan la pimienta molida y el colorante alimentario; se le vierte el agua, se sazona y, una vez que comience a hervir, se le echa el arroz, y se deja que cueza 20 min. Una vez que ya está hecho, y antes de servir, se le pone el pimiento grande, previamente asado y cortado a tiras.



FUENTE: PUBLICACIÓN DE LA BGA, "LA COCINA TRADICIONAL ANDALUZA-800 RECETAS PARA CONOCER ANDALUCÍA. TOMO DE JAÉN". AUTORES: PEPE ONETO/JUAN INFANTE.



Agencia de Gestión Agraria
y Pesquera de Andalucía

Consejería de Agricultura, Ganadería,
Pesca y Desarrollo Sostenible



IEAMED

Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea



www.ieamed.es