

Arroz con verduras, gambas y jamón

INGREDIENTES

- 1 calabacín con piel aprox. 300 gr.
- 200 g de zanahoria en trozos
- 150 g de cebolla en cuartos
- 70 g de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal
- 150 g de jamón serrano en dados
- 150 g de gambas crudas peladas congeladas (ya descongeladas)
- 800 g de agua
- 250 g de arroz de grano largo o de arroz de grano redondo



PREPARACIÓN

1. Corta el calabacín en rodajas de aprox. 4 cm y cada rodaja en cuartos.
2. Pon los trozos de calabacín en el vaso y trocea **2 seg/vel 4**. Retira a un bol y reserva.
3. Pon en el vaso la zanahoria y la cebolla. Trocea **3 seg/vel 5**.
4. Añade el calabacín reservado, el aceite, 1 cucharadita de sal y el jamón. Sofríe **13 min/120°C/Giro Inverso/Vel cuchara.(13 min/Varoma/Giro Inverso/Vel cuchara)**.
5. Añade las gambas y sofríe **3 min/120°C/Giro Inverso/Vel cuchara. (3 min/Varoma/Giro Inverso/Vel cuchara)**

Retira a una fuente o bol y reserva.

6. Pon en el vaso el agua y 1 cucharadita de sal. Introduce el cestillo y pon el arroz. Programa **20 min/100°C/vel 4 (20 min/100°C/Giro inverso/Vel 4)**

Remueve con la espátula 2-3 veces a lo largo de la cocción. Con la muesca de la espátula, extrae el cestillo y pon el arroz en la fuente con la verdura. Mezcla con la espátula y sirve.

Preparación: 10 min

Total: 30 min

Kcal./Ración:

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

SILVIA RUIZ

TEAM LEADER THERMOMIX

www.thermomix-sabadell/ruizlozanosilvia