

ARROZ CON TOMATE

Tan fácil, tan sencillo, tan barato...

Ingredientes

4 tomates bien maduros

de pera o de rama

1 taza de arroz

Bomba o de Calasparra

1 cebolleta blanca

1 diente de ajo

1 pimiento rojo

1 hoja de laurel

por supuesto seca

3 cucharadas de aceite de oliva

Albahaca fresca

La albahaca fresca puede encontrarla en tiendas gourmet en tubo ya picada.

Esta presentación conserva todas sus propiedades y es muy cómoda si tenemos en cuenta que la albahaca es sin duda la hierba culinaria más difícil de cuidar y conseguir

Tomillo seco

Sal y pimienta

1. Ponemos en un cazo un poco de aceite y añadimos el arroz, mezclándolo con el aceite a fuego medio para cerrar su poro. A continuación le añadimos agua, un poco de sal y lo mantenemos cocinando durante unos 15-20 minutos. Cuando su textura lo permita, lo escurrimos y reservamos.
2. En una sartén pochamos el ajo, la cebolla, el pimiento, los tomates cortados en dados, la hoja de laurel, la albahaca y se salpimenta. Se cuece a fuego lento 20 minutos aprox., hasta que se ha reducido el líquido del tomate abundantemente. Retiramos del fuego, quitamos la hoja de laurel y pasamos todo por un chino, el ayudante ideal en la cocina.
3. Finalmente lo presentamos en forma de moldes, cubriéndolo con la salsa. Decoramos con el tomillo seco.

Propiedades terapéuticas

El tomate tiene unas excelentes propiedades antioxidantes y además este plato, pobre en sal, puede mejorar y prevenir la hipertensión y mantener el colesterol en sus límites.