

¿A qué saben las nubes?

GRATINADO DE CALABACINES, ESPINACAS Y ARROZ

Ingredientes:

1 taza de arroz basmati cocido
aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
2 cebollas medianas
2 calabacines grandes
750 gr de espinacas
5 hojas de albahaca fresca
250 ml de nata líquida
3 huevos
sal y pimienta
nuez moscada
almendras molidas o queso parmesano para gratinar

- 1.- Precalentamos el horno a 180 grados. Cocemos el arroz al dente. Podemos utilizar arroz blanco o arroz integral.
- 2.- En una sartén ponemos un chorrito de aceite de oliva calentándolo a fuego suave. Echamos los ajos y las cebollas picadas. Cuando estén tiernos y dorados, añadimos los calabacines pelados y cortados en rodajas finas. Subimos a fuego medio y salteamos durante unos minutos hasta que los calabacines estén dorados, pero no desechos. Sazonamos con sal y pimienta.
- 3.- A continuación añadimos las espinacas y salteamos un par de minutos hasta que se agachen. Se trata de “asustarlas” pero de que mantengan un color verde brillante. Picamos la albahaca y la echamos en la sartén con las verduras. Retiramos del fuego y reservamos.
- 4.- En un recipiente batimos los huevos y les añadimos la nata líquida, sal, pimienta y nuez moscada.
- 5.- En una fuente de horno, disponemos un lecho con la mitad del arroz, sobre éste las verduras, y a continuación el arroz restante. Vertemos por encima la mezcla de huevos y nata. Espolvoreamos la superficie con las almendras molidas o el parmesano, y llevamos al horno hasta que cuajen los huevos y la parte superior esté dorada.