

Arroz al Curry

Este es uno de mis platos exóticos preferido en el que uso curry (que elaboro yo misma mezclando: cúrcuma, ajo en polvo, pimienta negra, una pizca de comino molido y pimentón). La cúrcuma tiene maravillosas propiedades, debido a la **curcumina** que como demuestran distintos estudios tiene **propiedades antitumorales, antiinflamatorias y preventivas de la artritis reumatoide y la osteoporosis**, vamos, ¡una maravilla! Y con apenas un consumo de 3,5g diarios ya se ven resultados, estas propiedades de la cúrcuma se ven aumentadas si se consume junto con pimienta negra (el curry, que significa mezcla de especias, lleva ambas especias).



INGREDIENTES:

- 1 Zanahoria pequeña
- 1 Trozo de calabacín
- 1 Trozo Pimiento rojo
- 1 Cebolla pequeña
- 2 Vasitos de arroz integral ya cocido
- 1 Cucharadita de cúrcuma
- ¼ Cucharadita ajo en polvo
- ¼ Cucharadita pimienta negra molida
- ½ Cucharadita de pimentón
- Una pizca de comino molido
- 2 Cucharadas de aceite
- 30g Pasas (opcional)

2

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Lavar las hortalizas y pelar aquellas que lo necesiten. Cortar a trocitos por separado, reservar.
2. En un bol pequeño mezclar todas las especias para tener preparado el curry. O puedes utilizar un curry de los que venden en el supermercado (del que utilizaremos 2 cucharaditas).
3. En una sartén saltear las verduras con el aceite y un poco de sal, añadiendo primero la zanahoria, después cebolla y pimiento y por último el calabacín.
4. Agregar 2 cucharadas de "nuestro" curry, las pasas, los vasitos de arroz integral cocido y medio vasito de agua. Hervir un par de minutos hasta que se evapore el agua y se homogeneíen los sabores. Servir caliente.