

Arroz "frito" de Marisco

Este plato con aires asiáticos, es un plato relativamente "ligero" al reducir considerablemente la cantidad de aceite utilizado. Lo ideal es servirlo acompañado con una ensalada, para llegar a la ración de verdura necesaria. Es rico en vitaminas, minerales y fibra, gracias al arroz integral (puedes utilizar también la mezcla de arroces para ensaladas: arroz rojo, salvaje y parboiled, con un contenido similar en nutrientes y fibra).

INGREDIENTES:

- 2 Vasitos de arroz integral (ya cocido)
- 2 uds Zanahorias
- 120g Guisantes cocidos
- 75g Palitos de surimi a rodajas o 1 huevo
- 50g Gambitas cocidas
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Cucharada salsa de soja (opcional)
- 2 Cucharadas aceite de oliva

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y zanahorias, cortarlas a cuadritos del tamaño de un guisante por separado.
2. Batir el huevo con la salsa de soja y cuajar la tortilla con 1 cucharada de aceite. Dejar enfriar y trocear.
3. Calentar en un wok o sartén la otra cucharada de aceite y saltear la cebolla, agregar paulatinamente: zanahoria, guisantes, gambitas, surimi o huevo y por último el arroz. Saltear unos segundos más y servir caliente.