Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Omurice

20min · 2 racions · 480 kcal

Ingredients

- **100g** arròs varietat Akita Komachi
- **4** ous i un rovell d'ou
- Soja
- Oli

PER RACIÓ

Proteïnes	**22 g**
Greixos	**24 g**
Hidrats	**43 g**
Fibra	**1 g**

Elaboració

1. A foc alt fins que bulli (normalment una mica menys de 5 minuts)
2. Quan arrenca el bull, tapar i baixar a foc mig-baix durant 10 minuts
3. Sense destapar, apagar el foc i esperar 5 minuts

RECOMANACIONS

Es recomana una olla de ferro tipus cocotte. Si no se'n té, posar pes sobre la tapa perquè dins hi hagi la màxima pressió possible. Cal augmentar la quantitat d'aigua respecte a la recepta del vídeo: normalment 1,25-1,5 parts d'aigua per part d'arròs (per exemple, 2 unitats d'arròs amb 2 i quart o 2 i mig d'aigua). Depèn de l'utensili utilitzat, cal provar-ho. El creador utilitza un rovell d'ou sobre l'arròs abans de col·locar la truita, perquè empapi una mica l'arròs, oli i pebre.

Fet amb CookNest

Totes les receptes de Pau | al xup-xup
cooknest.app/@alxupxup · Instagram @alxupxup