Esteve Cardús | Cuina a l'abast



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Arròs amb xampinyons i salsa de soja

30min · 4 racions · 492 kcal

Ingredients

- **400 g** d'arròs
- **500 g** de xampinyons
- **2** cebes
- **1** gra d'all (opcional)
- **800 g** de brou de verdures
- **1/2** copa de vi blanc sec
- Un raig de salsa de soja
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre
- Farigola
- Pebre vermell

PER RACIÓ

Proteïnes	13 g
Greixos	5,2 g
Hidrats	93 g
Fibra	4,1 g

Elaboració

1. Escalfa un raig d'oli d'oliva en una cassola baixa o una paella alta.
2. Talla les dues cebes a torxets ben petits.
3. Quan l'oli sigui calent, incorpora-hi les cebes i el gra d'all picat a foc fluix. Sala-ho i deixa-ho sofregir durant uns 5-10 minuts, fins que la ceba sigui transparent i comenci a agafar color.
4. Afegeix-hi els xampinyons tallats a quarts, de manera que quedin en una mida còmoda per menjar sense necessitat de ganivet. Remena-ho i salta'ls durant uns 5-10 minuts més, fins que hagin perdut part del volum.
5. Aboca-hi el vi blanc i deixa que s'evapori l'alcohol.
6. Incorpora-hi un raig de salsa de soja, pebre negre, farigola i una mica de pebre vermell. Remena-ho i deixa-ho coure uns instants perquè s'integrin els sabors.
7. Afegeix-hi el brou de verdures i, quan arrenqui el bull, incorpora-hi l'arròs.
8. Cou-lo durant 5 minuts a foc fort i, tot seguit, abaixa el foc a intensitat mitjana i continua la cocció uns 12 minuts més.
9. Finalment, comprova el punt de cocció de l'arròs i atura el foc quan estigui al teu gust.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Esteve Cardús | Cuina a l'abast

cooknest.app/@cardus · Instagram @cardus · TikTok @estevecardus