Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Arroz 3D

2 raciones · 491 kcal

Ingredientes

- Arroz integral
- Espárragos trigueros
- Zanahoria
- Puerro
- Shitakes
- Cebolla
- 2 huevos
- Pavo (opcional para añadir en frío)
- Cúrcuma
- Clavo
- Ajo
- Pimentón
- Perejil
- Pimienta

Elaboración

1. Mezclar bien todas las especias para añadirlas al agua de cocción del arroz
2. Mientras se cuece el arroz, pochar todas las verduras cortadas en dados pequeños con un poco de AOVE
3. Cuando ambas cosas estén listas, añadir el arroz a las verduras junto con un poco del agua de cocción y añadir los 2 huevos
4. Remover bien sin parar para dejar el huevo bien hecho (cada uno a su gusto), como si fuera un revuelto
5. Emplatar con un poco de cilantro por encima

RECOMENDACIONES

Perfecto para llevar en tupper. A veces se le añade también una lata de pavo al natural para darle el toque tres delicias y más proteína.

POR RACIÓN	23 g Proteínas	9,6 g Grasas	80 g Hidratos	8 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei