

PLATOS PRINCIPALES

Arroz 3 delicias

2 raciones · 504 kcal

Ingredientes

- 150 gramos de arroz
- 6-8 gambas
- Dos cucharadas de guisantes congelados
- 1 zanahoria
- Jamón de york (en tacos)
- 1 huevo
- 2 ajos
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre de arroz
- Salsa de soja

POR RACIÓN

Proteínas	26 g
Grasas	14 g
Hidratos	67 g
Fibra	2,7 g

Elaboración

1. Lavamos y troceamos finamente la zanahoria, y la ponemos en una olla con agua a fuego medio, junto con los guisantes congelados, unos 5 minutos aprox.
2. Retiramos con un colador y en esa misma olla ponemos agua y el arroz lavado previamente. Dejamos que se haga a fuego lento y tapado durante 13 minutos.
3. En una sartén con aceite a fuego medio ponemos 2 ajos partidos por la mitad, para que coja sabor, después los sacamos.
4. Batimos un huevo y lo echamos en la sartén con un poco de sal. Troceamos nuestra tortilla francesa y reservamos.
5. Cuando esté listo el arroz lo sacamos, le quitamos el agua restante con un colador y dejamos enfriar, podéis añadir agua fría.
6. Echamos el arroz en la sartén de la tortilla, los taquitos de jamón de york, guisantes, zanahoria y por último las gambas peladas, y removemos un par de minutos.
7. Añadimos un poco de sal y un chorreón de vinagre de arroz.
8. Servimos con salsa de soja

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta