



ARROZ SALVAJE CON VERDURAS

Superchef

INGREDIENTS

70 MINUTES 4 SERVINGS

- 170 gr de arroz salvaje
- 5/10 gr de jengibre, pelado y picado
- 25 gr de uvas pasas hidratadas
- 20 gr de orejones cortados a dados de 2-3 cm
- 40 gr de espárragos, puntas cortadas en 2-3 cm
- 10 gr de rúcula
- 80 gr de aceite suave
- 30 gr de soja fresca
- 40 gr de cebolla tierna cortada en 1/8
- 360 ml de agua
- 2 dientes de ajo picados
- sal y pimienta

TAGS

#silversanz #superchef





1

Limpiamos, pesamos y cortamos todos los ingredientes según muestra en la foto.



2

Introducimos en la cubeta un poco de sal, el agua y el arroz salvaje. Seleccionamos: HORNO PROGRAMABLE -100 GRADOS - 60 min. Una vez finalizado el tiempo, colar y reservar. En este punto ya tenemos cocinado el arroz y se le pueden hacer diferentes aplicaciones. Servir con un pescado, en ensalada, o salteado con verduras.



3

Introducimos el aceite, el ajo, el jengibre, los espárragos, la cebolla tierna, la sal y la pimienta negra molida. Seleccionamos FREÍR - VERDURAS - 7 min. Remover de vez en cuando.



4

2 minutos antes de que finalice el tiempo del paso anterior, añadimos la soja, las uvas y los orejones. Removemos.



5

Por último, añadimos la cantidad deseada de arroz salvaje y rúcula. Esta receta se tiene que servir y comer inmediatamente.



6

Esta receta es apta para celíacos y alérgicos a la lactosa. Este arroz puede comerse como plato principal o como guarnición para carnes o pescados. Aconsejamos siempre cocinar el arroz salvaje antes de añadir cualquier ingrediente, ya que el tiempo de cocción es muy largo. El arroz salvaje también se puede consumir frío en ensalada.





7

