



ARROZ INTEGRAL CON TOQUE ORIENTAL

INGREDIENTES

Para dos personas:

- ½ taza de arroz integral
- ½ pimiento rojo picado en cuadritos pequeños
- 1 zanahoria picada en cuadritos pequeños
- ½ cebolla blanca picada en cuadritos pequeños
- ½ calabacín picado en cuadritos pequeños
- 1 huevo entero
- 1 cda de salsa tamari
- 1 cda de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- Sal al gusto

-PREPARACIÓN

- En una sartén calentar el AOVE, cuando esté bien caliente saltear todos los vegetales durante 5 minutos
- Incorporar el arroz, remover y cubrir con 400 mL de agua, agrega la sal al gusto y dejar cocinar por 20 minutos a fuego lento con la olla tapada
- Mientras se cocina el arroz batir el huevo con un toque de sal y hacer una tortilla en una sartén pequeña, picar la tortilla en laminas finas
- Cuando el arroz este cocido, retirar del fuego agregar las laminas de tortilla y la cda de salsa tamari, mezclar con un tenedor y decorar con cebollino picadito

