

ARROZ FRITO

(6 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 300g arroz para sushi
- 1300g agua
- 1 zanahoria pelada
- 1 calabaza pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1/3 cebolla
- 6 ramas de cebollín picado para decorar
- 200g pechuga de pollo en cubos
- 200g filete de res en cubos
- Salsa de soya kikoman baja en sodio (verde)
- Sal y pimienta
- 10g mantequilla a temperatura ambiente
- Aceite vegetal

UTENSILIOS:

- Wok
- Charola y plástico film
- Bowl amplio



PROCEDIMIENTO:

1. Ingresas el arroz al cestillo y enjuaga hasta que el agua salga clara.
2. Agrega 1300g de agua al vaso y cocina 28min 95° vel 3. (Si sale líquido por la tapa, baja a 90°).
3. Reserva extendido sobre una charola, deja templar y congela 25min o 3hrs en refrigeración. (Hasta 1 día)
4. Pica la carne 3seg vel 5.5, Reserva. / Pica el pollo 3seg vel 5. Reserva. / Pica el camarón 1seg vel 5. Reserva.
5. Pica la cebolla y ajo 5seg vel 5 Reserva / Pica la zanahoria 4seg vel 5 Reserva / Pica la calabaza 2seg vel 5. Reserva.
6. Calienta un poco de aceite en el wok y cocina totalmente el pollo. Reserva en el bowl.
7. Cocina totalmente la carne y reserva en el bowl.
8. Cocina el camarón y reserva en el bowl.
9. Saltea la cebolla y el ajo, reserva en el bowl.
10. Saltea la zanahoria, reserva en el bowl.
11. Saltea la calabaza, reserva en el bowl.
12. Con un poco de aceite saltea el arroz sin moverlo mucho y cuando esté ligeramente dorado agrega los demás ingredientes del bowl y alinea.
11. Agrega salsa de soya por los laterales del bowl y saltea. (Repite hasta tener un color parejo)
12. Rectifica sazón, Sal pimienta, remueve y apaga el fuego. Agrega la mantequilla y tapa.

Al servir decora con el cebollín.

Enjoy!

Gaby Bernal
En tu cocina