

Receta de Salteado De Verduras Sobre Base De Arroz

22 Abr 2014



Buenos días, Para hoy viernes os dejo esta receta de Salteado de Verduras sobre base de Arroz blanco, es muy rica y nutritiva y seguro que os gustará a tod@s.

Ingredientes

- Un puerro
- Un calabacín mediano
- Media berenjena
- Un tomate
- Un pimiento
- Dos zanahorias
- Sésamo (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Salsa de soja
- Arroz

Modo de Preparación

1. Lavar las verduras y partirlas en trocitos pequeños
2. En una sartén antiadherente, poner un chorrito de aceite de oliva y cuando esté caliente, echar primero el puerro y cuando esté un poco dorado echar los demás Ingredientes: troceados, menos el tomate
3. Saltear durante ocho o diez minutos y luego echar el tomate cortado y dejar unos minutos
4. Mientras se va haciendo, poner a cocer el arroz con agua y un poco de sal
5. Por último, echar un chorrito de salsa de soja, el sésamo y un poco de pimienta negra, remover y dejar que se haga uno o dos minutos más
6. Escurrir el arroz, ponerlo en una fuente y echar el salteado de verduras sobre él
7. También podéis saltear el arroz ya cocido, junto con las verduras y servir mezclado