

SALTEADO DE VERDURAS con ARROZ INTEGRAL

En esta receta no has de preocuparte por tener y utilizar cada una de las verduras que aparecen en la lista de ingredientes, sino más bien es para utilizar los restos de verduras que van quedando por el frigorífico. Prueba con otras variantes y descubre tu combinación favorita. Lo importante de este plato es la cantidad de fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes que aporta. Yo he utilizado arroz integral del que venden ya cocido por ahorrar tiempo, recuerda que si lo utilizas de paquete has de ponerlo a remojo la noche anterior para acortar el tiempo de cocción y aún así suele tardar 30-40min además de necesitar más líquido. Esto también depende de la marca por lo que sigue los consejos del fabricante.

INGREDIENTES:

- 1 vasito de Arroz integral cocido
- 3-4uds Judías verdes
- ½ ud Zanahoria
- ¼ ud Pimiento rojo y ¼ verde
- 1 Diente de ajo
- 1 Trocito de Calabacín
- 1 Trocito de Berenjena
- 2uds Setas
- 1 Cucharada de aceite de oliva

1
Ración



NOTA:

Intenta no cocinar demasiado las verduras, han de quedar "al dente" es decir, un poco duritas para que mantengan todas sus propiedades.

ELABORACIÓN:

1. Lava y pela, en caso necesario, las hortalizas que así lo requieran.
2. Corta en juliana todas ellas de un tamaño similar (intenta que sean de distintos colores, esto hará el plato más apetecible y vistoso, además de aportarnos vitaminas y antioxidantes variados)
3. Calienta una sartén antiadherente e incorpora las verduras según su dureza, en este caso 1º Zanahoria y pimiento, sazona con un poco de sal para ayudarlas a que se ablanden más rápido, 2º judías verdes, ajo y la cucharada de aceite, 3º calabacín y por último la berenjena y las setas. La incorporación paulatina de las verduras no debe costarte más de 4 o 5 minutos.
4. Agrega el arroz integral ya cocido y saltea un par de minutos más, simplemente para que tome un poco de temperatura. Servir cuando aún esté caliente.