

# Arroz estilo Tailandés

*A veces este estilo de arroz es acompañado con otro tipo de proteínas (carne, aves o marisco), pero al sustituirla por el edamame (proteína vegetal), lo hace mucho más digerible y sin necesidad de agregar grasas saturadas ni colesterol (procedente de las proteínas animales).*

## INGREDIENTES:

- 200g Arroz integral de grano largo
- 500g Edamame en vaina congelado o 240g en grano
- 2 uds Zanahorias medianas
- 1 ud Cebolleta
- 250g Setas shitake o champiñones
- 1 Cucharada jengibre fresco rallado
- 2 Cucharadas salsa de soja
- 2 Cucharadas aceite sésamo (o de oliva)

4  
Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Hervir el arroz en abundante agua con un poco de sal, 20 minutos o el tiempo indicado por el fabricante, escurrir y reservar-
2. Cocer el edamame 5 minutos o el tiempo indicado por el fabricante, escurrir y retirar de la vaina.
3. Pelar la zanahoria y retirar la capa externa a la cebolleta, cortar en juliana y por separado la cebolla, zanahoria y champiñones (o shitake si encuentras)
4. Poner una sartén al fuego y cuando esté caliente, adicionar el aceite, la cebolla y zanahoria, saltear.
5. Agregar el jengibre y dejar dorar ligeramente.
6. Añadir los champiñones y esperar a que suelten el líquido y se evapore.
7. Por último, echar el arroz, edamame y salsa de soja, saltear un poco más y servir.