COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web

Arroz frito japonés

Receta para 2 raciones

INGREDIENTES

- [ ] 140 gramos Arroz redondo
- [ ] 1 pastilla Caldo de verduras
- [ ] 50 gramos Cebolla
- [ ] 70 gramos Guisantes
- [ ] 50 gramos Zanahoria
- [ ] 1 huevo Huevo
- [ ] 70 gramos Pollo
- [ ] 120 gramos Gambas peladas
- [ ] 2 cdas Salsa de soja
- [ ] 2 cdas Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 1 cdta Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, hervimos el arroz en el caldo de verduras durante unos 12-15 minutos. Si prefieres, también puedes utilizar caldo de pollo. Nosotros hervimos el arroz en una arrocera de microondas. Las medidas que usamos para dos personas son 1 taza de arroz por 2 tazas de agua.

2. Escurrimos bien el arroz y lo dejamos enfriar. Una vez a temperatura ambiente lo guardamos en el frigorífico hasta el día siguiente. También puedes hacer este plato al momento sin dejar que sea de un día para otro.

3. Al día siguiente o, en caso que lo hagas al momento, dejamos que el arroz coja la temperatura del ambiente y seguimos con la receta. Vamos removiendo el arroz durante este rato para que no se seque y no se quede pegado.

4. Mientras, cortamos la cebolla y la zanahoria en juliana muy delgaditas. Cortamos también el filete de pollo en tiras pequeñas o en cuadraditos.

---

5. Mientras coge la temperatura ideal, preparamos las verduras que lo acompañan. Utilizaremos un wok, pero puedes usar también una sartén. Ponemos en el wok un poco de AOVE y doramos la cebolla un poco junto a la zanahoria. Ponemos el fuego a temperatura media.

---

6. Después, añadimos el pollo para que coja color. Una vez esto ocurra, incorporamos los guisantes y removemos. A continuación, incorporamos las gambas y dejamos que se cocine todo unos 3 minutos más. Vamos removiendo.

---

7. Seguidamente, añadimos el huevo y sin parar de remover y con el fuego medio-bajo, vamos dejando que se cuaje mientras queda separado al estilo "huevos rotos". Inmediatamente añadimos el arroz y removemos para que los granos de arroz vayan separándose entre ellos y se mezclen con el resto de ingredientes ya del Wok.

---

8. Cuando se hayan integrado todos los ingredientes, añadimos la salsa de soja y removemos bien. Después, añadimos la pimienta negra. Removemos de nuevo. No hace falta ponerle sal ya que con la salsa de soja nos quedaría demasiado salada la receta.

---

9. Servimos en el plato. Para decorar, podemos picar un poco de cebollino y lo ponemos por encima. Este un detalle muy típico oriental. Y ya lo tenemos listo! ¡Qué aproveche!