Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Arroz frito

Con este plato tendremos éxito asegurado, especialmente con los niños.

El ingrediente principal es el arroz blanco cocido, al que se le añaden varios ingredientes, verduras, carne o pescado y salsa de soja, cocinándose todo junto.

Se trata de un plato completo. Los carbohidratos del arroz, las proteínas del pollo y las gambas. Con las verduras completamos las vitaminas, minerales y fibra.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- 200 g de arroz (8 puñados pequeños, 1 vaso) de grano largo (queda más suelto).

- 2 huevos.

- Un puñado de guisantes.

- Una zanahoria.

- Media pechuga de pollo a cuadraditos.

- 1/4 de colas de gamba (enteras o peladas) (opcional).

- 2 cebolletas.

- Un puñado de brotes de soja.

- 2 dientes de ajo.

- Un trocito (2 cm) de raíz de jenjibre fresca (opcional).

- 2 cucharadas de salsa de soja.

- Aceite de girasol (no interesa el sabor fuerte del aceite de oliva).

- Sal.

¿Cómo lo preparo?

Primeramente se han de preparar todos los ingredientes. Luego se hará muy rápido, solo mezclar.

Hervir el arroz. No hay que lavarlo previamente. Usar una olla que pueda taparse bien. Por cada medida de arroz se usa una medida y media de agua. En este caso para 200 g. de arroz (1 vaso de los de agua) se usará un vaso y medio de agua. Se pone en la olla el arroz con el agua, sin sal, a fuego medio hasta que hierva (tardará unos 3-4 minutos). Bajamos el fuego y cocinamos 10 minutos más con la tapadera puesta (sin destapar). Apagamos el fuego y dejamos enfriar durante 1 hora, sin destapar, y así se termina de hacer con el vapor. Destapamos la olla, le añadimos un poco de sal y separamos los granos con un tenedor. Dejamos enfriar del todo lo guardamos en el frigorífico para usarlo más tarde o al día siguiente (estará más suelto).

Hervir los guisantes con la zanahoria a cuadraditos. No añadir sal porque la salsa de soja es salada. Colar y reservar.

Puede prepararse solo con pollo o con pollo y gambas. Si se van a usar gambas hay que pelarlas y saltearlas unos segundos dejarlas reservadas. Se añadirían al final, con la soja, para que no queden muy secas.

Picar el jenjibre y los ajos. Reservar.

En una sartén pequeña se hace una tortilla a la francesa con los 2 huevos, se trocea y se reserva.

En un wok o sartén honda, se comienza a preparar el arroz, a fuego fuerte. Se empieza poniendo un poco aceite de girasol y se saltea el pollo (a fuego fuerte para que se dore y no suelte agua). Luego se va añadiendo el ajo a laminas y el jenjibre muy picado (opcional). Posteriormente ya añadimos los guisantes, la zanahoria y el arroz y le damos algunas vueltas para que se mezcle todo el arroz, se caliente y tome color. Seguimos con la tortilla troceada y la salsa de soja. Se ponen 2 cucharadas, se mueve bien y si se desea más se ponen 2 cucharadas más después. Por último las gambas (que tendremos previamente salteadas) y los brotes de soja, que han de quedar crujientes. Mezclamos unos segundos y apartamos. Este proceso se hace a fuego fuerte y de manera rápida.

Se sirve inmediatamente espolvoreado con la cebolleta picada (solo la parte verde del centro).

**** Niños a partir de 8-10 meses.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación