

Arroz basmati con semillas para guarnición



El arroz es un cereal sin gluten, rico en [hidratos de carbono buenos](#), calcio, hierro y [vitaminas](#). El arroz Bastami es una variedad de grano largo con un aroma particular. Tiene menos fibra y queda más suelto, muy recomendable para guarniciones.

Si lo cocinamos con frutos secos, además de aportarle un sabor único estamos completando el plato con [proteínas](#), [grasas saludables](#), fibra y vitaminas (B y E).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (Para 4 personas)

- Arroz Basmati aprox. 1 taza y media.
- 1/4 de cebolla.
- Comino en grano 1 cucharadita.
- Semillas de girasol y/o de calabaza 1 cucharada sopera.
- Pistachos pelados o anacardos crudos (1 cucharada sopera).
- Una rama de canela (opcional).
- 2 clavos (también opcional depende de los gustos).
- Sal. Aceite de girasol 2 cucharadas (le aporta un sabor más suave que el de oliva).
- Agua 2 tazas y media.

¿Cómo lo preparo?

Poner en remojo el arroz, en agua fría, unos 20 minutos para que suelte el almidón. Escurrir. Ponerlo en una cacerola con la sal y cubrirlo de agua. Debe quedar el arroz cubierto y con un poco más de agua. Poner a fuego fuerte hasta que hierva. Bajar el fuego y dejar unos 4-5 minutos a fuego bajo con la cacerola tapada. Apagar y

apartarlo del fuego. Dejar unos 10-12 minutos sin destapar la olla porque se irá haciendo con su vapor.

Destapar la olla y mover con un tenedor para que los granos queden sueltos. Habrá absorbido todo el agua y quedará seco y suelto.

Mientras se hace el arroz ponemos en una sartén con el aceite, la rama de canela, el comino y el clavo dejándolas freír un minuto aproximadamente. Agregamos la cebolla picada muy finamente y la salteamos hasta que se dore. Sacar los clavos y la rama de canela. Luego incorporamos el arroz y las semillas (pipas, pistachos, anacardos...) y lo salteamos 1-2 minutos.

*** Niños a partir de 6-7 meses (las semillas han de machacarse antes de los 4 años)**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
