

Lechuga y arroz integral

Tipo de plato: Entrantes · Procedencia: Mesacamilla · Autor: Marala

INGREDIENTES

0

2 cucharada/s	Aceite girasol
2 taza/s	Agua
1 taza/s	Alfalfa — brotes
1	Lechuga — capuchina, cortada en juliana
1 taza/s	Perejil — picado
2	Remolachas — medianas peladas
	Romero
	Sal marina

ELABORACIÓN

Pincele con aceite una cacerola y allí tueste el arroz 2 minutos, agregue el agua y tape.

Cocine 30 minutos después del primer hervor, (o sólo 15 minutos, envuelva la cacerola para mantener el calor y comer el arroz más tarde).

Cambie el arroz a una ensaladera.

Agregue la lechuga, los brotes, perejil y aderezos.

Mezcle bien.

Agregue la remolacha rallada en el momento de servir.