

Arroz tres delicias

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz · Categoría: Wok · Procedencia: Mesacamilla ·
Autor: Angel211057

INGREDIENTES

0	
3	Huevos — como para tortilla
2 cucharada/s	Salsa soja — oscura
2 cucharada/s	Salsa ostras — (opcional)
5 cucharada/s	Aceite girasol
1	Puerros — cortado en palitos (tiras alargadas, si hay milindres en juliana tipo cebolla)
2	Zanahorias — grandes, peladas y cortadas en palitos finitos
200 gr	Bambú — puntas (yo uso marca blue dragon, lo venden en grandes almacenes)
150 gr	Champiñones — laminado
100 gr	Guisantes
200 gr	Gambas — peladas
200 gr	Jamón York (jamón cocido) — cortado en daditos
350 gr	Arroz — blanco, mejor frío
1 cucharada/s	Aceite sésamo — (sesame oil, blue dragon, en grandes almacenes)
	Sal — si no echais salsa de ostras o de soja habrá que salar un poco más, yo no uso sal.

ELABORACIÓN

Ya sabéis la técnica del WOK, TEN TODO A MANO, NO VAYAS A BUSCAR LO QUE SE TE HAYA OLVIDADO. ESTE PLATO SE HACE EN 7 MIN.

Ponemos el aceite de girasol en el wok, lo extendemos por las paredes, y al fuego, enseguida la verdura, salteamos y agregamos el jamón, las gambas, dejamos un rato volteando siempre, echamos el huevo encima, no lo tocamos, dejamos que se endurezca, si, que se

endurezca encima, una vez que veamos que se forma tipo tortilla echamos el arroz encima, la salsa de ostras la de soja y el aceite de sésamo, y volteamos un rato. Servimos caliente en bols o en cuencos hondos. Ponemos salsa agri dulce para el que desee. Rico rico, sencillo y barato. Los ingredientes.

Ahí tenéis la verdura salteada y el huevo encima, que se haga tortilla con el calor, y es entonces cuando añadimos el arroz encima. El arroz coge un aspecto estupendo, y a emplatarlo, lo mejor en bol o cuencos hondos, para saborear y disfrutar del aroma de este rico arroz. Animaros a hacerlo es muy sencillo y no os preocupéis si no tenéis todos los ingredientes. Saludos, espero que os haya gustado

MAVILLUM