

Lechuga y arroz integral

Tipo de plato: Entrantes | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: 0 minutos

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.