

Arroz tres delicias

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: minutos | Dificultad:

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 agridulce 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