

Bròcoli i arròs a la cubana

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Plat únic

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 15 minuts

Funció de la recepta: Nutritiva i completa

Recepta per a: 2 persona

Preu per persona: 1,60€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	11,91 g.
Hidrats	45,26 g.
Greixos	20 g.
Energia	380 kcal

INGREDIENTS

- 250gr de arròs integral
- 1/2l. de aigua
- 1 all laminat
- 2 ous
- 2 plàtans
- salsa de tomàquet
- 1/2 bròcoli
- arrel de gingebre
- salsa de sèsam

ELABORACIÓ

1. Netejar l'arròs amb aigua freda fins que l'aigua surti neta de midó.
2. Posar l'aigua freda en una olla amb l'arròs. Foc alt fins que arrenqui el bull.
3. Quan bulli, baixar el foc a la meitat i deixar 45min semi tapat.
4. Netejar l'arròs amb aigua freda fins que l'aigua surti neta de midó.
5. Posar l'aigua freda a u- Molt important no remenar-ho ni aixecar la tapa perquè refredem la temperatura de l'olla.
6. Cal anar vigilant que vagi sortint vapor pel forat sense tapar que hem deixat, sempre que vagi sortint vapor, queda líquid, així que no es va a enganxar.
7. Un cop ha passat el temps l'arròs hi haurà begut tota l'aigua i no caldrà colar-ho i estarà cuit. Reservar.
8. En una paella amb una mica d'oli calent sofregir l'all.
9. Afegir oli i quan estigui calent fregir els ous. Servir sobre del arròs.
10. Fregir els plàtans pelats.
11. Afegir la salsa de tomàquet
12. Netejar el bròquil i tallar la flor
13. Escaldar en uns minuts en aigua bullint amb una mica de gingebre.
14. Colar i rentar-lo amb aigua freda per tallar la cocció.
15. Servir al costat de l'arròs i el plàtan amb una mica de salsa de sèsam a l'olla amb l'arròs. Foc alt fins que arrenqui el bull
16. Quan bulli, baixar el foc a la meitat i deixar 45min semi tapat.

PROPIETATS

El **bròcoli** és una de les verdures més nutritives. Com a bona verdura verda, el seu port de clorofil·la ens ajuda a la funció antioxidant per retardar l'envelliment del cos. A més conté calci i tenen un alt valor proteic, el que li fa especialment interessant per als nens i els esportistes.

AL·LERGÒGENS



***No apte per a intolerants a la fructosa**

