

Arroz con brócoli/coliflor y gambas RYN

1 porción

Ingredientes

o	o
1 guarnición de coliflor/brócoli, cruda [150 g]	1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
o	o
100 gramos de gamba , cruda	10 gramos de cacahuete, crudo, en polvo o picado [1 cucharada]
o	o
60 gramos de arroz integral, crudo	1 diente de ajo [4 g]
o	o
2 cucharadas soperas de salsa de soja	1 gramo de guindilla/cayena si te gusta un toque picante(aproximadamente media)

Método de preparación

- 1
Cocer el arroz según las instrucciones del fabricante
- 2
Lavar y trocear el brócoli y rehogarlo en la sartén con aceite de oliva virgen extra, sal, el ajo picado y la guindilla. Si te gusta la verdura más blanda puedes cocerla antes.
- 3
Cuando el brócoli esté dorado añadir las gambas y cocinar unos minutos
- 4
En un vaso mezclar el cacahuete, con la salsa de soja y batir hasta conseguir una especie de salsa
- 5
Ponemos en un plato el arroz, encima el brócoli, las gambas y por encima añadir la salsa