

Arroz Amarillo con Salchichas a la Plancha



Sirve:

8 raciones como acompañamiento, 6 raciones como plato principal con las salchichas

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
8" Chef's Gourmet Skillet

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El arroz amarillo es un elemento básico favorito en muchos hogares. Es fácil hacer que este delicioso acompañamiento sea aún más sano añadiendo tu propia mezcla de especias y usando arroz integral basmati. También puedes sustituir las especias por caldo bajo en grasa en cubitos o hecho por ti.

1 taza de
cebolla, cortada con Cono #2
(160
g)

2 tallos de
apio, cortados con Cono #2
1 cucharadita de

cúrcuma
(2
g)

½ cucharadita de
ajo en polvo

(1
g)

½ cucharadita de
comino en polvo

(1
g)

2 tazas de
arroz integral basmati, lavado y escurrido
(392
g)

4 tazas de
caldo de pollo o de verduras
(960
g)

- 1/2 cucharadita de sal
- (3 g)
- 1 taza de guisantes, frescos o congelados
- (63 g)
- 6 2-3 onzas salchichas
- (57 - 85 g)
- 1 taza de tomate natural, picado
- (180 g)
- 2 cebolletas, picadas

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las cebollas y el apio y saltea unos 4 - 6 minutos hasta que las cebollas comiencen a ablandarse; remueve de vez en cuando.
2. Añade la cúrcuma, el ajo y el comino. Remueve y dora las especias, con cuidado de no quemarlas.
3. Añade el arroz y mezcla bien.
4. Añade el caldo y la sal. Remueve y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 45 - 50 minutos hasta que el arroz esté hecho.
5. Levanta la tapa con cuidado y pon los guisantes sobre el arroz. Vuelve a tapar y apaga el fuego. Deja reposar el arroz durante 10 minutos.
6. Mientras reposa el arroz, calienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las salchichas y pon la tapa entreabierta. Cocina las salchichas siguiendo las instrucciones del paquete.
7. Destapa el arroz y remueve con un tenedor para incorporar los guisantes.
8. Para servir, pon una ración de arroz y guisantes en un plato con la salchicha por encima.
9. Adorna el arroz con el tomate y la cebolleta picadas.

Consejos:

- Arroz amarillo es arroz sazonado con cúrcuma o azafrán.
- Sustituye las salchichas por pollo o pescado.
- Sustituye los guisantes por judías negras o pintas.
- Añade hojuelas de pimiento rojo triturado, una pizca de salsa picante, o un chile jalapeño picado salteado con las verduras.
- Sustituye el arroz integral por arroz blanco.

Información nutricional por ración

6 raciones como plato principal con 2 oz (57g) de salchichas
Calorías: 349
Grasa Total: 14g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 45mg
Sodio: 1312mg
Carbohidratos: 43g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 17g

8 raciones, como acompañamiento, sin salchichas

Calorías: 160

Grasa: 2g

Grasa 0g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 698mg

Carbohidrato: 32g

Fibra: 4g

Azúcar: 3g

Proteína: 6g
