Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

"Arroz" Frito de Coliflor y Gambas

Sirve:

6 raciones como acompañamiento

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Wok with Cover
small mixing bowl
Valora:

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Aligera tu tradicional salteado de arroz frito sustituyendo el arroz por coliflor y añadiendo una gran cantidad de verduras. Sirve como guarnición o como plato principal con guarnición de ensalada de algas o verduras salteadas.

3 huevos, orgánicos
1 cucharadita de agua (5 ml)
½ libra de gambas, sin piel, cortadas a trocitos (227 g)
3 dientes de ajo, rallados con Cono #1
1 cucharada de jengibre, rallado con Cono #1 (6 g)
2 cabezas pequeñas de coliflor, lavadas, escurridas y cortadas con Cono #3 (unas 4 tazas)
10 onzas de verduras congeladas mixtas (guisantes, zanahorias, judías verdes, maíz o tu combinación favorita) (284 g)
4 cebolletas, parte blanca y verde, en rodajas finas
1 cucharadita de aceite de sésamo tostado (5 ml)
2 cucharadas de

tamari o salsa de soja natural
(30
ml)
¼ taza de
almendras tostadas (opcional)
(27
g)

Preparación :

1. Precalienta el wok a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean.
2. En un bol pequeño, bate los huevos con agua hasta que se mezclen. Pon los huevos en el wok y cocina unos 30 segundos, hasta que estén cocidos. Retira los huevos y reserva.
3. Pon las gambas en el wok y cocina 1-2 minutos hasta que se hagan totalmente. Retira del fuego y reserva.
4. Añade la coliflor, el ajo y el jengibre, esparciendo las verduras para cubrir la sartén. Saltea durante 2-3 minutos, removiendo de vez en cuando.
5. Añade las verduras congeladas, el huevo y las gambas. Remueve para mezclar y pon la tapa ligeramente entreabierta. Saltea durante 2-3 minutos.
6. Añade el aceite de sésamo tostado, el tamari y las cebolletas picadas.
7. Prueba y añade más condimento, si es necesario.
8. Sirve el salteado con las almendras por encima, si así lo deseas.

Consejos:

- Sustituye las gambas por pollo, carne o tofu.
- Sustituye las verduras congeladas por tu combinación favorita de verduras frescas: brócoli, calabacín, guisantes, zanahorias.

Información nutricional por ración

Calorías: 171
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 163mg
Sodio: 477mg
Carbohidratos: 14g
Fibra Dietética: 5g
Azúcar: 3g
Proteína: 16g