

Col Dulce con Arroz Basmati



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de Aceite de Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

1 cebolla pequeña, cortada con Cono #3

2 tazas de

agua

(475

ml)

1 libra de

mezcla de coles

(454

g)

3 cucharadas de

perejil fresco picado (opcional)

(11

g)

4-6 cucharadas de

crema agria, sin lactosa (opcional)

(48-72

g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 325°F/165°C.
2. Añade las cebollas, el ajo y las semillas de alcaravea. Saltea 3 - 4 minutos o hasta que las cebollas queden transparentes.
3. Añade el arroz, la hoja de laurel, la carne picada vegetariana, el eneldo, el tomillo, la sopa de cebolla y los trocitos de bacon vegetariano. Remueve mientras salteas un par de minutos más.
4. Añade la sopa de tomate y el agua y lleva a ebullición.
5. Añade la col y remueve, asegurando que el arroz quede bien distribuido. Tapa y cocina.
6. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 175°F/80°C. Cocina 30 - 35 minutos o hasta que el arroz esté en su punto.
7. Sirve en cuencos individuales y adorna cada porción con perejil fresco y 1 cucharada de crema agria sin lactosa, si lo deseas.

Consejos.

- Prueba a añadir cacahuets sin sal, semillas de girasol o castañas.
- Puedes servirlo enrollado en hojas de lechuga.

Información nutricional por ración

Calorías: 283
Grasa Total: 6g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 6mg
Sodio: 1095mg
Carbohidratos: 45g
Fibra 6g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 15g