

Hay muchísimas variedades de arroz en el mundo, sobre todo en oriente: rojos, negros salvajes, basmati, redondo, largo, jazmín bomba, blancos, integrales, etc. El arroz es un alimento que se puede preparar de muchas maneras. En cualquier caso utilizaremos preferentemente arroces integrales, ya que los blancos no contienen la cáscara que recubre el grano, y, por lo tanto, pierden muchos nutrientes, sales minerales, vitaminas y fibra. La fibra es muy importante para nuestro sistema digestivo y para sus intestinos y sus bacterias.

### INGREDIENTES

- ▷ 200 gramos de **arroz**.
- ▷ **Cúrcuma** y **pimienta**.
- ▷ **Hierbas**.
- ▷ **Aceite de oliva virgen extra ecológico** al final de la cocción.
- ▷ **Tamari** o **agua de mar**.
- ▷ **Verduras ecológicas de temporada** por lo menos dos variedades: zanahoria, calabacín, calabaza...



### ELABORACIÓN

► Ponemos las verduras a cocer al vapor a baja temperatura, en horno o en olla de vapor. Si es en olla cuando empiece a hervir bajamos el fuego al mínimo.

► Pesamos el arroz. Dependiendo que tipo de arroz utilicemos, necesitaremos distinta cantidad de agua para su cocción. Es recomendable utilizar arroz basmati por su aroma y sabor intenso. Es muy importante lavar varias veces el arroz para eliminar el arsénico que pueda contener ya que es un antinutriente muy fuerte. Al arroz basmati le añadiremos dos veces más de agua que su volumen o peso. Podemos utilizar caldo de verduras ya que le dará mayor propiedades.

► Le ponemos añadir un poco de cúrcuma. Siempre con la cúrcuma añadiremos un poco de pimienta negra y hierbas aromáticas.

► Cuando el agua empiece a hervir ponemos el arroz a fuego lento durante aproximadamente 35 o 40 minutos. Podemos probar el arroz para confirmar que está en su cocción óptima. En este punto de cocción debería el agua debería de estar absorbida. Si se desea, ponemos un poco de aceite y le damos sabor con tamari.

► Pasamos a la verdura otra vez. Comprobamos que están a punto y aderezamos con aceite y hierbas al gusto y le damos un poco de sabor con tamari.

### SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN.

*Podemos poner mezclado el arroz con las verduras.*

*Quedaría muy vistoso en el centro del plato ponemos el arroz y arrojando con las verduras de diferentes colores haciendo un cuadro de texturas y matices de color.*

*El arroz siempre gusta y este plato siempre acompaña el primer día de la semana y ayuda a coger energía para el comienzo de ciclo semanal arroz - lunes - luna.*

### PENSAMIENTOS.

*El arroz al ser muy versátil podéis dar rienda suelta a vuestra imaginación, y hacerlo de infinidad de formas; paella, caldoso, cremoso, risotto, pero nunca mezclarlo con leguminosas y o proteínas, lácteos... sería incompatible. Seguro que todos tenéis experiencia con él. Esta receta es de lo más sencillo y fácil de ejecutar para los poco experimentados en la cocina.*

*Que aproveche! On egin!*