



ARROZ FALSO DE COLIFLOR

Ingredientes:

- 1 pieza mediana coliflor, lavada, desinfectada y cortada en cubitos muy pequeños
- ¼ pieza cebolla blanca picada finamente
- 100 g chícharos blanqueados
- 100 g zanahoria cortada en cubos pequeños y blanqueada
- 2 piezas huevo
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 3 cucharadas salsa de soya reducida en sodio

Procedimiento:

1. Calienta el aceite vegetal sobre una sartén grande y acitrona la cebolla hasta que tome un color transparente.
2. Añade los chícharos y las zanahorias y cocina durante 5 minutos más.
3. Separa las verduras hacia un costado de la sartén y en el espacio libre añade el huevo previamente batido, cocina hasta que esté listo y posteriormente mezcla con las verduras.
4. Añade la coliflor, incorpora y añade la salsa de soya. Deja cocer 10 minutos más.
5. Sirve y presenta con un poco de salsa de soya para acompañar.

Tiempo de preparación:

20 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4