



Arroz Chino con Camarones

Sirve a seis

½ cucharilla de sal

½ cucharilla de pimienta negra

1 cucharada de maicena

1 pizca de Chinese Five Spice (Cinco Especies Chinas) – opcional

12 camarones grandes cortados en mitades (o 24 chicos)

2 cucharadas de aceite vegetal

3 cebollines verdes picados

4 dientes de ajo finamente picados

1 cucharada de jengibre fresco finamente picado

4 tazas de arroz integral cocido del día anterior (2 tazas de arroz crudo)

1 taza de verduras cortadas en pedacitos pequeños – puede utilizar zanahoria, chicharro, vainita, maíz, brócoli, arvejas Chinas o repollo

1 huevo

1 cucharada de salsa soya

Mezcle la sal, pimienta, especias Chinas y la maicena en un bol. Esparza todo sobre los camarones y mezcle bien para cubrir.

Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén honda hasta que empiece a humear un poco. Agregue los camarones y cocínelos por unos dos a tres minutos, volcándolos. Cuando cambien de color sáquelos del sartén a un plato. No sobre cocine los camarones porque los va a arruinar.

Agregue ½ cucharada de aceite a la sartén y caliente bien. Añada los cebollines, los ajos y el jengibre. Cocine por unos dos a tres minutos revolviendo constantemente. Agregue el arroz, mezcle, y espárzalo bien dejando que se seque un poco. Añada las verduras y mezcle con el arroz. Cocine por unos dos minutos, revolviendo constantemente.

Haga un hoyo en el medio del arroz y agregue la ½ cucharada de aceite que sobra. Agregue el huevo sobre el aceite y permita que se empiece a cocer. Revuélvalo. Agregue la salsa soya y mezcle todo. Pruebe para ver si quiere más salsa soya y ajuste. Retorne los camarones al arroz, mezcle bien y caliéntelos por uno o dos minutos y sirva.

241,32 calorías; Grasa 9,15 grs (sat 1,37; mono 4,92; poli 2,28); PROTEÍNA 7,59 grs; FIBRA 2,14 grs; CARBS 32,47 grs; 50,03 mg de colesterol; HIERRO 1,01 mg; SODIO 739,76 mg; Calcio 40.05 mg

©TheFrugalChef™2014

www.TheFrugalChef.com