



ARROZ FRITO (PARA 6)

Fried Rice (Serves 6)

INGREDIENTES

- | | | |
|---|---------------------------------------|---|
| 1 cebolla (picada fino) | 1 lata de 400 g de choclo (escurrido) | 1 cubito de caldo (con poca sal) |
| 2 zanahorias (en cubitos) | 3 tazas de arroz (sin cocinar) | 1 cucharada de aceite (no suministrada) |
| 1 lata de 400 g de arvejas/guisantes (escurridas) | 3 huevos | 4 1/2 tazas de agua (no suministradas) |

UTENSILIOS

- | | | |
|-------------------|------------------------|---------------------|
| 1 cuchillo | 1 olla grande con tapa | 1 cuchara de madera |
| 1 taza de medir | 1 espátula para huevos | 1 cuchara de medir |
| 1 tabla de cortar | 1 colador | 1 cuchara grande |
| 1 sartén grande | 1 cucharita de medir | |

OPCIONES

Si lo desea, puede agregar una pequeña cantidad de pescados y mariscos, carne o pollo cocidos.

MÉTODO

1. Hierva 4 1/2 tazas de agua en la olla grande, y agregue 3/4 de cucharadita de sal.
2. Enjuague el arroz con agua en el colador hasta que el agua salga transparente, y luego añada el arroz a la olla de agua hirviendo, y mezcle. Ponga la tapa o un plato sobre la olla y hierva a fuego lento 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.
3. Reduzca el calor y deje cocinar a fuego bajo 10-15 minutos o hasta que el arroz esté cocido. (Pruebe el arroz para asegurarse de que la textura sea la correcta). Una vez cocido, escurra el arroz en un colador.
4. Coloque 2 cucharaditas de aceite en la sartén grande y caliente a fuego lento.
5. Mezcle los huevos en un recipiente, viértalos en la sartén de modo que cubran el fondo totalmente. Deje que los huevos se cocinen un poco antes de revolver y romper en bultos (huevos revueltos). Retire de la sartén y deje de lado.
6. Caliente el resto del aceite en la sartén. Cocine la cebolla y zanahorias picadas 5 minutos o hasta que se ablanden.
7. Agregue las arvejas/guisantes, el choclo y el arroz cocido. Revuelva hasta que se hayan calentado bien y que todas las verduras se hayan ablandado. Deshaga el cubito de caldo en migas y agregue a la mezcla a gusto.
8. Agregue el huevo revuelto a la mezcla de arroz frito y combine bien.
9. Distribuya en los platos individuales y sirva.

PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN

08 8351 1136 o reception@foodbanksa.org.au