

Arroz frito con Pavo



Porción: 4 personas

Ingredientes:

1 taza arroz
300 grs. carne molida de pavo
100 ml. huevo pasteurizado
1 zanahoria
1 calabaza
½ cebolla
2 tazas agua
Salsa soya
15 ml. aceite

Modo de preparación:

Arroz blanco:
Remojar arroz en agua caliente para quitar el almidón, retirar esa agua y colocar 1 ½ taza de agua, hervir y cocer a fuego lento al vapor, ya cocido enfriar.

Picar en cubos pequeños cebolla, zanahoria y calabaza.

En wok o sartén acitronar cebolla agregar la zanahoria y carne molida y dejar cocer, agregar huevo pasteurizado y ya cocido agregar calabaza, arroz cocido y frío y salsa soya.



Chef Angeles
Urreta

