



INGREDIENTES: (4 Personas)

Para la cocción del arroz:

- 750 gramos de agua
- 1 chorreón de aceite de oliva
- 1 diente o 2 de ajos rotos con piel
- un poquito de sal (opcional)
- 350 gramos de arroz grano largo (se puede tener el arroz hecho del día anterior)

Para el resto:

- aceite de oliva suave
- 3 huevos
- un poquitín de sal
- pimienta negra en polvo
- 150 gramos de jamón de york en una sola loncha



- 2 ó 3 zanahorias
- 1 cebolleta (o sofrito) a rodajitas
- 1 ó 2 dientes de ajo picadito
- 1 tronco de apio (sin hojas-opcional)
- 150 gramos de gamba pelada y descongelada (mejor grandecita)
- o una pechuga (media) de pollo a taquitos
- 150 gramos de guisantes descongelados
- 1 chorrito de salsa de soja (media cucharadita pequeña de
- Ajinomoto condimento chino (opcional) (en venta en supermercados chinos)



ELABORACION:

1. Poner el jamón a trozos en el vaso y **programar 4 ó 5 segundos a velocidad 4** (a mi me gusta también cortarlo a mano en cuadraditos)

Reservar en un bol.

2. Sin lavar el vaso meter las zanahorias a trozos y **trocear 2 ó 3 segundos a velocidad 5**. Sacar y reservar en un platito.

3. Lavar ligeramente el arroz en un colador debajo del grifo y reservar.

4. Pon en el vaso del Thermomix el aceite y **programar 3 minutos, temperatura varoma, velocidad 1**

5. Añadir los ajos y **programar 2 minutos más, a la misma temperatura y velocidad.**

6. Cuando pare, añadir un poco de sal y el agua y **mezclar 20 segundos a velocidad 6** para que el ajo quede triturado..

7. Acabado el tiempo programado, y sin abrir la máquina, echar el arroz, a través del bocal de la tapa (caerá al cestillo) y **programar 13 minutos, temperatura varoma, velocidad 4 (introducir la espátula por el bocal e ir removiendo el arroz durante la cocción para que no se nos pegue).**

8. Cuando acabe el tiempo, comprobar si la cocción del arroz está a nuestro gusto, de no ser así, **programar 2 minutos más a la misma temperatura y velocidad.**

9. **Con la muesca de la espátula extraiga el cestillo**, volver a pasarlo por debajo del grifo, escurrir bien y volcar el arroz en una fuente y dejarlo enfriar extendido, si no lo hemos hecho el día anterior)

10. Poner una sartén con un poquito de aceite y echar los huevos solo un poquito batidos con un pelín de sal y pimienta negra , darle un par de vueltas que nos queden como unos huevos revueltos más que una tortilla, sacar y reservar.

11. (Si en lugar de gambas le ponemos carne ponerla ahora en la sartén con aceite caliente dorar rápido para que por dentro esté jugoso y por fuera muy poco color sacar y reservar, si no

hay carne si no gambas obviar este paso y después de los huevos, seguimos con la zanahoria) Un poquito mas de aceite en la sartén y sofreír a fuego fuertecito la zanahoria, unas vueltas y echar la cebolleta o sofrito a rodajitas unas vueltas, el apio a taquitos unas vueltas, los guisantes descongelados, unas vueltas, incorporarle las gambitas, unas vuelta, y ya incorporarle el arroz, unas vueltas para mezclar todo, y poner un chorrito de salsa de soja y si tenemos Ajinomoto ponerle sólo media cucharadita de las pequeñas de café (en un condimento que realza todos los sabores del plato chino, ojo con la sal por que este condimento y la salsa de soja son condimentos ricos en sal) dar unas vueltas aquí si queremos más pimienta negra en polvo, este es el momento, y por ultimo echar los huevos tipo revueltos o tortilla muy jugosa, a trozos y mezclar todo.

Y listo el plato. Riquísimo.

Nota: Aquí pongo ambas fotos de si lo hacemos con gambitas, o si lo hacemos con pechuga de pollo, y elegimos.

ARROZ CHINO TRES DELICIAS (Thermomix)



