

# Arroz integral con rabanitos, bruselas y champiñones

*Tiempo total: 1 hora*

*Dificultad: Media*

*Porciones: 5*

## **Ingredientes:**

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua hirviendo
- 1 chorro de aceite de oliva
- 1 bandeja de champiñones
- 10 o 12 repollitos bruselas
- 8 o 10 rabanitos
- Sal
- Pimienta
- Salsa de soya

## **Preparación:**

- 1.- Es importante considerar que el arroz integral se demora el doble que un arroz normal en estar listo. Ya que, al tener una capa de fibra, toma más tiempo en absorber la misma cantidad de agua.
- 2.- Poner un chorrito de aceite de oliva en una olla y agregar 1 taza de arroz integral. Cocinar por 3 o 4 minutos para "granear".
- 3.- Agregar 2 tazas de agua hirviendo. Agregar sal y para verificar que esta bien, prueba el agua donde se está haciendo el arroz. Si está bien de sabor, significa que estará bien el sabor del arroz.
- 4.- Cocinar por 40 minutos aproximadamente o hasta que lo pruebes y esté blando.
- 5.- Una vez que esté listo poner en un sartén aceite de oliva y cuando esté muy caliente agregar los rabanitos cortados en dos, todos deben estar tocando el fondo para que se puedan dorar. No moverlos hasta que se doren. Hacer lo mismo con los champiñones y después repollitos también partidos en dos también. No los muevas hasta que estén dorados.
- 6.- Aliñar las verduras con sal de mar y pimienta y los aliños que más te gusten.

**7.-** Es importante hacer las verduras por separado para que conserven su color y que queden al dente

**8.-** Una vez que cada una esté lista, mezclar todo con el arroz en un bowl y le echas un buen chorro de salsa de soya, y si quieres darle crunchi, algún fruto seco.