

Arroz integral con linaza y tomate cherry

Tiempo total: 1 hora

Dificultad: Media

Porciones: 5

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua hirviendo
- 10 tomates cherry
- Aceite de oliva
- Sal de mar
- Romero fresco
- Brócoli
- Arroz integral
- Salsa de soya
- Bandeja de champiñones

Preparación:

- 1.- En la lata del horno poner los tomates con aceite de oliva, sal de mar, romero ojalá fresco y llevarlos al horno, opción grill (si no tienes esa opción, que les llegue calor de arriba) a 260 grados hasta dorarlos.
- 2.- En un sartén con aceite de oliva muy caliente poner el brócoli cortado como arbolitos. Cocinar por 4 o 5 minutos hasta que queden al dente y se fije la clorofila para que queden bien verdes y crunchies.
- 3.- Justo antes de que estén listos poner un chorro de salsa de soya y retirar. Reservar.
- 4.- Para los champiñones hacer lo mismo que con el brócoli y agregarles sal de mar.
- 5.- Preparación arroz integral: Lo importante es que se prepara igual que el arroz normal, pero se demora el doble en estar listo. Es decir, debes dejarlo 40 minutos con la olla tapada a temperatura baja.
- 6.- Para terminar el plato se mezclan todos los ingredientes y ¡listo!
- 7.- La salsa de soya y el aceite de oliva con el que hicieron las verduras debería servirles como aliño. Con eso es suficiente.