

# RecetaKA

## ARROZ FRITO ESTILO CHINO

**Ingredientes para 4 personas:** 200 g de arroz basmati / 2 cucharadas de aceite de girasol ( 50 ml) / 1/2 litro de agua / 1 huevo / 1 zanahoria mediana (unos 100 g) / 100 g de guisantes / 100 g de pavo / 4 cucharadas de salsa de soja / 5 cucharadas de aceite de girasol / sal fina



### Elaboración:

1. Echar en un colador de malla fina el arroz. Poner el colador bajo el chorro de agua del grifo y enjuagar durante un minuto para que el arroz suelte el exceso de almidón. Escurrir bien todo el agua
2. Poner una cacerola las 2 cucharadas de aceite a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente sellar el arroz (mantener el arroz al fuego unos 30 segundos removiendo constantemente hasta que se quede transparente
3. Añadir el medio litro de agua y subir el fuego al máximo. Cuando el agua comience a hervir echar 1/2 cucharadita sal fina y tapar
4. Bajar el fuego al mínimo y dejar que el arroz se cueza durante unos 12 min con la cacerola tapada. Luego apartar del fuego y reservar en una bandeja para que se ventile mejor y enfríe.
5. Echar 2 cucharadas de aceite en una sartén amplia. Poner a fuego medio fuerte y cuando esté caliente añadir el huevo y una pizca de sal.
6. Con la espumadera ir separando el huevo para que se deshaga como en un revuelto. Sacar el huevo y reservar
7. Cortar la zanahoria en tiras muy finas o en brunoise muy pequeño y el pavo en tacos
8. Poner otras 3 cucharadas más de aceite de girasol en la sartén e incorporar la zanahoria. Saltear durante un par de minutos
9. Añadir el pavo. Dejar 1 min a fuego medio y añadir los guisantes cocidos. Saltear durante un par de minutos y añadir el arroz frío
10. Poner a fuego fuerte sin parar de remover. Añadir 4 o 5 cucharadas de salsa de soja y mezclar. Echar el huevo y mezclar
11. Rectificar de sal o soja si fuese necesario



*Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños*