

Arroz Basmati Con Verduritas



Ingredientes

Laurel: 0.2 g

Aceite De Oliva: 1 Chorrillo

Arroz basmati: 100 g

Cardamomo negro: 0.5 g

Zanahoria: 10 g

Sal: Cantidad necesaria

Macis: 0.2 g

Cebolla: 10 g

Aceite Vegetal: 2 chorritos

Aceite de girasol: 10 grs.

Canela salvaje: 0.5 g

Cardamomo verde: 0.3 g

Clavo: 0.2 g

Cúrcuma: 0.5 g

Pimiento verde y rojo: 10 g

Semillas de comino: 0.5 g

Preparación de la Receta

- En un tazón, poner el **arroz** en remojo con agua fría durante 40 minutos. Luego escurrir y aclarar 3 veces cada 15 minutos, para que suelte el almidón.
-
- En una olla con abundante agua, añadir las *especias* para "infundir" : la canela, los clavos, los cardamomos, la *macis*, el *laurel* y el aceite de oliva.
-
- Incorporar el *arroz*, tapar la olla y cocinar de 6 a 7 minutos. Retirar, escurrir el *arroz* y regar con 1 chorrillo de aceite vegetal. Reservar.
-
- En una sartén con otro chorrillo de aceite vegetal, rehogar primero la *cebolla* pelada y picada. Luego la *zanahoria* cortada en *brunoise*.
- A continuación, incorporar la *cúrcuma* y remover con una cuchara de madera para que las verduras tomen *color*.
- Luego de unos minutos, cuando la *zanahoria* y la *cebolla* estén casi cocidas, agregar los pimientos picados y sin semillas.
- Rehogar a fuego medio hasta que los vegetales estén al dente. Añadir el *arroz* y *saltear* durante unos minutos. Retirar y servir.

- A la hora de cocer el *arroz*, es importante que respetes el modo de cocción. Debes colocar abundante agua en la olla con el fuego en mínimo. El *arroz* basmati es más delicado y cuando alcance la ebullición, debe moverse con facilidad para obtener una textura sedosa.
- Al comprar las zanahorias, procura que tengan un *color naranja* vivo y que aún conserven hojas de *color* verde para asegurarte de que estén frescas. Deben ser de tamaño mediano y estrecharse hacia final. Las zanahorias gruesas son más duras y difíciles de cocinar.
- Para más recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa de "[Cocina India](#)".

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/arroz-basmati-con-verduritas-vegetable-pulao>