

# Arroz basmati verde con sardinas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Broccoli:** 50 g

**Arroz basmati:** 350 g

**Albahaca:** 25 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Echalotte:** 1 Unidad

**Limon:** ½ Unidad

**Cilantro:** 25 Cantidad necesaria

**Caldo de pescado:** 450 cc

**Rúcula:** 50 g

**Manteca:** 50 g

**Espinaca:** 150 g

**Jengibre:** 15 g

## Decoración

**Aceite para freir:** Cantidad necesaria

**Raíz de Jengibre:** 1 Unidad

**Limones:** 4 Unidades

## Tempura de sardinas

**Rúcula:** 18 Hojas

**Aceite para freir:** Cantidad necesaria

**Cerveza:** 300 cc

**Harina:** ½ k

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Huevo:** 1 Unidad

**Sardinas:** 500 g

## Varios

**Aceite de Chile:** A gusto

## Preparación de la Receta

- Separe las flores de bróccoli y cocine al vapor con la *espinaca*, la *rúcula*, la *albahaca* y el *cilantro*.

- Exprima el *limón* y ralle la cáscara.
- Pique la *échalote* y el *jengibre*.
- Procese las verduras con el *jugo de limón*.
- Agregue la *échalote*, la ralladura de *limón* y el *jengibre*. Reserve.
- Cocine el **arroz** en 400 cc de caldo durante 12 minutos.
- Agregue más caldo, el pesto de verduras y termine la cocción durante 3 a 5 minutos más aproximadamente.
- Añada la *manteca* y sal.

## Tempura de sardinas

- En un bowl mezcle ligeramente la *harina*, el *huevo* y la *cerveza*.
- Abra las sardinas al medio desespine y salpimente.
- Reboce las sardinas y las hojas de *rúcula* con *harina* y luego pase por la mezcla de *harina* y *cerveza*.
- Fría en abundante aceite caliente.
- Escorra sobre papel absorbente.

## Decoración

- Corte los limones en rodajas finas y cocine en el grill caliente.
- Pele el *jengibre*, corte en fina juliana y fría en abundante aceite caliente.

## Presentación

- Sirva el *arroz* en el centro de un plato, encima dos sardinas y dos hojas de *rúcula* por comensal.
- Decore con los limones grillados y el *jengibre* frito.
- Rocíe con aceite de *chili*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/arroz-basmati-verde-con-sardinas>