

Camarones al Hinojo Salteados sobre Arroz con Brócoli

Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Arroz de brócoli

Aceite De Oliva: 2 cdas Brócoli: 1 unidad

Calabacita italiana: 1 unidad Cebolla blanca: 1/4 unidad

Espinaca: 1 Manojo **Ajo**: 1 Diente

Sal: c/n Zanahoria: 1 unidad

Camarones

Aceite De Oliva: c/n Camarón crudo y pelado: 500 Gramos

Hinojo: 150 Gramos Limon: 1 unidad

Pimienta: c/n Sal: c/n

Semillas de hinojo: 1 cda

Preparación de la Receta

Camarones

- Exprimir el limón y mezclarlo con las semillas de hinojo, dos cucharadas de aceite de oliva y sazonarlo con un poco de sal y pimienta
- Reservar la mitad de este aderezo y mezclar la otra mitad con los **camarones**.
- Cortar los hinojos en juliana y saltearlos en una sartén con aceite de oliva por 2 minutos.
- Agregar los *camarones* y cocer por ambos lados durante 3 minutos, hasta que cambien de *color* y apenas se doren y reservar.

Arroz con Brócoli

- Picar finamente la cebolla, zanahoria, calabacita italiana, hojas de espinaca y ajo
- Reservar.
- Cortar en flores el **brócoli** y procesarlas hasta que queden casi molidas.
- En sartén con aceite de oliva sofreír el ajo y cebolla picados 2 minutos.
- Añadir zanahoria picada, calabacita y las espinacas picadas
- Cocer un par de minutos y agregar el brócoli molido y sazonar con sal
- Mezclar bien, tapar, bajar el fuego y y continuar cociendo 4 minutos más
- Condimentar con sal y pimienta.

Armado

 Servir los camarones sobre una cama de arroz de brócoli acompañados de una salsera con el aderezo.

Consulta la receta original en

https://elgourmet.com/recetas/camarones-al-hinojo-salteados-sobre-arroz-con-brocoli