

Camarones al Hinojo Salteados sobre Arroz con Brócoli

Tiempo de preparación: 45 Min



Ingredientes

Arroz de brócoli

Aceite De Oliva: 2 cdas

Calabacita italiana: 1 unidad

Espinaca: 1 Manojó

Sal: c/n

Brócoli: 1 unidad

Cebolla blanca: 1/4 unidad

Ajo: 1 Diente

Zanahoria: 1 unidad

Camarones

Aceite De Oliva: c/n

Hinojo: 150 Gramos

Pimienta: c/n

Semillas de hinojo: 1 cda

Camaron crudo y pelado: 500 Gramos

Limón: 1 unidad

Sal: c/n

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>