



Arroz integral salteado con alcachofas, puerro y setas shiitake

Vegano

Ingredientes 2-4 personas

160g de Arroz integral

Sal

2 Alcachofas

130g de Puerro

Aceite de oliva virgen extra

300g de Setas shiitake

2 Cucharadas de Salsa de soja

1 Cucharadita de Aceite de

Sésamo

Pimienta

Ingredientes 6-10 personas

400g Arroz integral

Sal

5 Alcachofas

325g Puerro

Aceite de oliva virgen extra
750g Setas shiitake
5 cucharadas Salsa de soja
2 cucharaditas y media de Aceite de sésamo
Pimienta

Ingredientes 12-16 personas

640g Arroz integral
Sal
8 Alcachofas
520g Puerro
Aceite de oliva virgen extra
1200g Setas shiitake
8 Cucharadas Salsa de soja
4 Cucharaditas de Aceite de sésamo
Pimienta

Preparación

Lavamos el arroz y lo cocemos tapado a fuego lento con una pizca de sal el tiempo que indique el fabricante en el paquete. Mientras se cuece el arroz, limpiamos las alcachofas quitando las hojas más gruesas, pelando el tallo y desechando tanto el extremo inferior del tallo como el extremo superior del cuerpo. Cortamos cada alcachofa en varias láminas finas y las conservamos en agua con limón para que no se oxiden. Pochamos el puerro en una sartén con un poco de aceite y sal. Cuando empiece a coger color, subimos el fuego a tope, añadimos un poco más de aceite, incorporamos las setas cortadas en trozos no muy grandes y las alcachofas. Doramos todo junto, removiendo constantemente para que no se queme. Cuando las setas y las alcachofas tengan color, agregamos el arroz, salteamos todo bien y, justo antes de servir, añadimos la salsa de soja y el aceite de sésamo. Probamos y rectificamos de sal y pimienta si es necesario.

Notas

Este plato está muy rico si se prepara con alcachofas frescas de temporada, pero si no tenemos tiempo de pelarlas, podemos sustituirlas por alcachofas congeladas o en conserva. Aconsejo dejar el arroz integral en remojo la noche anterior para acortar los tiempos de cocción. Si se quiere realizar un plato sin gluten se puede sustituir la salsa de soja por salsa tamari.