

Golden Rice de Espárragos con Cúrcuma y Chimichurri Casero

holaveggie



🕒 25 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores Mediterráneos

🏷️ Sin Gluten Agregado

Este plato de arroz es una bomba de sabor. Preparamos un colchón de arroz dorado y esponjoso con cúrcuma y pasas doradas, y luego lo cubrimos con una mezcla vibrante y con sabor a ajo de espárragos salteados, cebolla y arvejas dulces. Todo está rociado con un chimichurri casero picante y herbáceo de frutos secos y perejil que complementa todo el plato a la perfección.

Contiene: Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



Nutrición por porción: Calorías 670kcal, Grasas 26 g, Carbohidratos 94 g, Proteínas 12 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre de vino tinto

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén mediana

Comé más plantas. 🌱

Golden Rice de Espárragos con Cúrcuma y Chimichurri Casero



1 – COCINÁ EL ARROZ

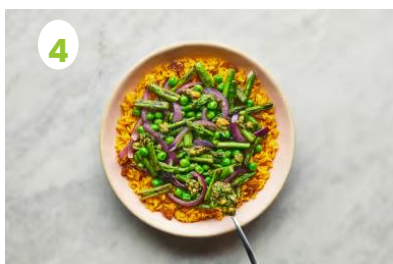
- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los productos frescos.
- Pelá y picá el **ajo**.
- Calentá un chorrito de aceite en una olla pequeña a fuego medio-alto. Agregá la **mitad del ajo picado** y la **cúrcuma**. Cociná, revolviendo constantemente, hasta que desprenda un aroma fragante, entre 30 y 60 segundos.
- Agregá el **arroz**, el **caldo**, $1\frac{1}{4}$ ($2\frac{1}{2}$) tazas de agua y una pizca de sal. Llevá a ebullición, luego tapá y bajá a fuego bajo. Cociná hasta que esté tierno, entre 15 y 18 minutos. Mantené tapado y fuera del fuego hasta que esté listo para servir.



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ EL CHIMICHURRI

- Mientras se cocina el arroz, picá el **perejil**.
- Picá los **frutos secos** en pedazos grandes.
- Quitá y descartá los extremos leñosos de los **espárragos**; cortalos transversalmente en pedazos de 2.5 cm.
- Cortá por la mitad, pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.
- En un bowl pequeño, combiná el **perejil**, los **frutos secos**, el **ajo en polvo**, las **especias chimichurri**, $2\frac{1}{2}$ (5) cucharadas de aceite de oliva, 1 (2) cucharadita de vinagre, sal y pimienta. Agregá un poco más de vinagre si preferís un chimichurri más picante.




3 – SALTEÁ LOS ESPÁRRAGOS

- Abrí la lata de **arvejas**, escurrilas y enjuagalas.
- Calentá un chorrito de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá los **espárragos** y la **cebolla**; sazóná con sal y pimienta. Cociná, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados y tiernos, entre 3 y 5 minutos.
- En el último minuto de cocción, agregá las **arvejas** y el **ajo picado restante**. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que el **ajo** desprenda un aroma agradable y las **arvejas** estén bien calientes.

4 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Revolvé el **arroz** con un tenedor y agregá las **pasas**.
- Dividí el **arroz** en platos hondos y cubrí con los **espárragos con verduras**. Rociá **chimichurri** por encima ¡y a comer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

