



Portobellos rellenos de Arroz Roa integral

10
mins.

Preparación

50
mins.

Cocción

4

Porciones

7/10

Dificultad

Ingredientes

- 1 Portobello
- 1 De taza de brócoli hervido al vapor
- 1 Taza de arroz integral Roa
- ½ Aguacate
- 1 Zumo de limón
- 1 Diente de ajo
- 1 Sal marina

Preparación

- 1 Precalentar el horno a 200 °C. Quitarle a los portobello el tronco del centro y un poco de la orilla para poder rellenarlos. Se colocan en una lata para el horno se le espolvorean las hierbas y un poco de sal marina. se meten al horno de 10 a 15 minutos.
- 2 Se cocina el arroz integral Roa. En este caso se ponen a hervir 4 tazas de agua un poco de sal y 3 cucharadas de aceite a fuego medio bajo. Cuando el agua ya este hirviendo agregar la taza de arroz y dejar a esa temperatura hasta que seque.
- 3 Cuando seque tape y baje la temperatura a bajo, hasta que esté listo. Por otro lado pique finamente el aguacate y el brócoli previamente cocinado hasta que quede como una especie de pasta. Agregué sal al gusto.
- 4 Cuando los portobello salgan del horno se pone arroz y luego la pasta de aguacate y brócoli.



El Señor Arroz de los Sabores

Arroz ROA © 2017. Todos los derechos reservados