



Receta fácil de arroz frito

Nutrición, 07/01/2021



Probamos todas las variables para acabar con algunos mitos comunes del arroz frito y descubrimos que es un plato mucho más indulgente de lo que la

gente tiende a pensar. El arroz frito es una excelente manera de consumir las sobras, pero no hay ninguna razón por la que no pueda usar un lote de arroz blanco recién cocido. Esta receta produce arroz frito tachonado de verduras con granos individuales, ligeramente sazonado para que brille el sabor del arroz.

Ingredientes

- 2 tazas de arroz blanco cocido (12 onzas; 350 g; ver nota)
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite vegetal o de canola, dividido
- 1 cebolla pequeña, finamente picada (4 onzas; 115 g)
- 1 zanahoria mediana, pelada y cortada en dados pequeños (3 onzas; 85 g)
- 2 cebolletas, en rodajas finas (1 onza; 30 g)

- 2 dientes de ajo medianos, picados (aproximadamente 2 cucharaditas; 5 g)

- 1 cucharadita (5 ml) de salsa de soja

- 1 cucharadita (5 ml) de aceite de sésamo tostado

- Sal kosher y pimienta blanca molida

- 1 huevo grande

- 115 g (4 onzas) de guisantes congelados

Direcciones

1. Si usa arroz de un día (ver nota), transfíralo a un tazón mediano y divida el arroz con las manos en granos individuales antes de continuar. Caliente 1/2 cucharada (7 ml) de aceite vegetal en un wok a fuego alto hasta que humee. Agregue la mitad del arroz y cocine, revolviendo y revolviendo, hasta que el arroz esté marrón claro y tostado y tenga una textura ligeramente masticable, aproximadamente 3 minutos. Transfiera a un tazón mediano. Repita con otra 1/2 cucharada de aceite y el arroz restante.

2. Regrese todo el arroz al wok y presiónelo hacia arriba por los lados, dejando un espacio en el medio. Agregue 1/2 cucharada (7 ml) de aceite al espacio. Agregue la cebolla, la zanahoria, las cebolletas y el ajo y cocine, revolviendo suavemente, hasta que estén ligeramente suaves y fragantes, aproximadamente 1 minuto. Mezcle con arroz para combinar. Agregue la salsa de soja y el aceite de sésamo y revuelva para cubrir. Sazone al gusto con sal y pimienta blanca.

3. Empuje el arroz a un lado del wok y agregue la 1/2 cucharada restante (7 ml) de aceite. Rompe el huevo en el aceite y sazona con un poco de sal. Use una espátula para revolver el huevo, partiéndolo en trozos pequeños. Mezcle el huevo y el arroz.

4. Agregue los guisantes congelados y continúe revolviendo y revolviendo hasta que los guisantes se descongelen y cada grano de arroz esté separado. Servir inmediatamente.

