

ARROZ FRITO CON SURIMI

Porciones: 2

Ingredientes

- 30 ml aceite de oliva (1oz)
- 30 g cebolla cubicada (1oz)
- 60 g pimiento morrón cubicado (2oz)
- 60 g. calabacitas cubicadas (2oz)
- 60 g. zanahoria cubicada(2oz)
- 60 g. **SURIMI** trozos (2oz)
- 60 g. ejote cubicado (2oz)
- 30 g. brócoli cubicado (1oz)
- 200 g. arroz blanco preparado (7oz)*
- 2 huevos batidos
- 30 g. Salsa de soya (1oz)

Sal y pimienta

Para servir: decorar con ajonjolí negro espolvoreado y hoja de cilantro.

Preparación:

1. Colocar sobre la estufa un sartén, a fuego medio.
2. Adicionar el aceite, dorar la cebolla y verduras cubicadas: pimiento morrón, calabacitas, zanahorias, ejote, brócoli.
3. Adicionar sal y pimienta al gusto, dejar a fuego medio hasta asar.
4. En otro sartén preparar el huevo revuelto adicionar sal y pimienta al gusto.
5. Agregar el arroz al sartén de las verduras y mezclar con el huevo revuelto.
6. Agregar la salsa de soya y mezclar todos los ingredientes.
7. Por ultimo se agrega el SURIMI en trozos y se retira del fuego.
8. Para servir se coloca en un plato hondo y se espolvorea ajonjolí negro sobre la preparación.
9. Listo para comer.

FRIED RICE WITH SURIMI

Servings: 2

Ingredients

30 ml olive oil (1oz)
30 g diced onion (1oz)
60 g diced bell pepper (2oz)
60 g diced zucchini (2oz)
60 g diced carrot (2oz)
60 g **SURIMI** pieces (2oz)
60 g diced green beans (2oz)
30 g diced broccoli (1oz)
200 g cooked white rice* (7oz)
2 beaten eggs
30g Soy sauce (1oz)

Salt and pepper

To serve: garnish with sprinkled black sesame seeds and coriander leaf.

Preparation:

1. Place a frying pan on the stove, over medium heat.
2. Add the oil, brown the onion and cubed vegetables: bell pepper, zucchini, carrots, green beans, broccoli.
3. Add salt and pepper to taste, leave over medium heat until roasted.
4. In other pan, prepare the scrambled egg, add salt and pepper to taste.
5. Add the rice to the pan of the vegetables and mix with the scrambled egg.
6. Add the soy sauce and mix all the ingredients.
7. Finally, add the SURIMI in pieces and remove from the heat.
8. To serve, place it in a deep plate and sprinkle black sesame seeds over the preparation.
9. Ready to eat.