



## Arroz salteado con azuki

### Ingredientes - Para 2 persona(s)

- 100 g de Arroz
- 85 g de *Judía azuki*
- 1 Ud. de *Zanahoria, cruda*
- 1 Ud. de *Cebolla*
- 2 Ud. de *Ajo tierno*
- 1/2 Ud. de *Calabacín*
- 1 Cucharadita(s) de *Miso*
- *Salsa de soja*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*

### Preparación

#### Paso 1 - Poner en remojo los azuki

Pondremos la soja roja (Azuki) en remojo, durante 8 horas, para que se reblandezcan.

#### Paso 2 - Hervir los azuki

Ponemos en una olla los azuki y la llenamos de agua, por una parte de azuki usaremos tres de agua.

Lo dejamos hervir durante una hora y vamos removiendo para que no se pegue. Si sale mucha espuma la retiramos con una cuchara. Pasada la hora, los probaremos y, si ya están blandos, los retiraremos.

#### Paso 3 - Cocinar el arroz

A la vez que hervimos los azuki, podemos ir cocinando el arroz en otra olla. Yo he utilizado una máquina para cocer el arroz al vapor, pero podéis hervirlo con agua y sal durante unos 15 o 20 minutos. A los 10 minutos de hervir el arroz, le añadimos la zanahoria, que habremos cortado previamente en trocitos pequeños.

#### Paso 4 - Cortamos el resto de verduras

Cortamos la cebolla y los ajos tiernos en juliana. El calabacín lo cortaremos a tiras finas.

#### Paso 5 - Saltear las verduras

Cuando ya tengamos cocidos los azuki y el arroz, empezaremos a saltear las verduras en un wok con aceite, sino tenemos wok utilizaremos una sartén.



## Recetus - Arroz salteado con azuki

Tu comunidad de cocina

recetus.com

---

Para saltear las verduras es importante no poner mucho aceite. Cuando el aceite esté caliente añadimos primero la cebolla y los ajos, y cuando cojan un poco de color, añadimos el calabacín y un buen chorrito de salsa de soja.

Pasado un minuto (o menos) añadimos los azuki. Le damos unas vueltas para mezclarlo todo bien.

Ahora añadiremos el arroz.

### Paso 6 - Saltear el arroz

Disolvemos una cucharadita de miso en un vaso con dos dedos de agua. Añadimos esta disolución y el arroz al salteado de verduras. Para que no se pegue podemos poner un poquito de aceite sobre el arroz. Rectificamos de sal y salteamos todo junto durante un breve tiempo. Lo importante de los salteados es que se tienen que cocer poco los alimentos, las verduras tienen que quedar un poco crujientes.

### Paso 7 - Emplatar

Ya solo queda emplatar el arroz con azuki y aprender a comer con palillos.