



Arroz Roa Parbolizado

Con carne desmechada

60

mins.

Preparación

50

mins.

Cocción

5

Porciones

8/10

Dificultad

Ingredientes

500 gr Arroz Roa Parbolizado
800 gr Falda de Res (Carne para desmechar)
500 gr Cebolla Larga
250 gr Tomate Chonto maduro
15 gr Ricostilla
2 gr Comino
25 gr Ajo
2 gr Laurel

2 gr Tomillo
350 gr Plátano Maduro
150 gr Lentejas
250 gr Chorizo
180 gr Maíz Tierno
180 gr Zanahoria
20 gr Sal
2 gr Pimienta
30 ml Aceite Vevetal

Preparación

Cocinar la carne en olla express con cebolla larga, ajo, laurel, tomillo, ricostilla, sal y pimienta, cuando esté cocida y suave desmechar y reservar. Por otro lado hacer el arroz Roa Parbolizado con las lentejas remojadas del día anterior y la zanahoria picada en cuadros pequeños. Aparte hacer un hogao con, aceite, cebolla larga picada, ajo, tomate chonto sin piel y sin semillas, comino, sal y pimienta. Aparte dorar el chorizo picado en cuadros con el maíz tierno y reservar. Freir el plátano maduro en cuadro y reservar. Finalmente cuando todo esté listo mezclar poco a poco en una olla grande y dejar integrar los sabores por unos minutos, servir.



El Sabor Arroz de los Sabores

Arroz ROA © 2017. Todos los derechos reservados