

ARROZ TRES DELICIAS

Ingredientes:



150 g de arroz grano largo



130 g de gamba pelada



100 g de guisantes



1 zanahoria



3 huevos



4 lonchas de jamón york



4 c.s. de aceite de oliva



Sal



1 hoja de laurel

RACIONES 2 - 3

Programa: Mi Modo

Calorías por ración: 202 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 20 min.

AutoCook Pro - 20 min.

Preparación:

- Lava el arroz. Échalo en la olla del AutoCook y cúbrelo con 500 ml de agua. Añade un poco de sal y la hoja de laurel. **Cierra la tapa**, selecciona el programa **Arroces** y la opción **Corto**. Pulsa el botón de **Inicio**.

- Una vez que el programa finalice, saca el arroz de la olla, lávalo y resérvalo.

- Introduce las gambas en la olla y cúbreelas con agua. Echa una pizca de sal. **Cierra la tapa**. Selecciona el programa **Al Vapor** y la opción **Corto**, ajustando el tiempo a 4 minutos. Pulsa el botón de **Inicio**. Cuece las gambas y cuando suene la señal sácalas y resérvalas. Retira el agua de la olla.

- Bate los huevos con un poco de sal. Añade el aceite de oliva a la olla del AutoCook. **Cierra la tapa**. Selecciona el programa **Sofreír** y la opción **Corto**. Pulsa el botón de **Inicio**. Una vez que acabe la fase de precalentamiento abre la tapa e incorpora los huevos batidos. **Cierra la tapa**. Pasados 3 minutos abre la tapa, da la vuelta a la tortilla y **cierra la tapa de nuevo**.

- Cuando acabe el programa saca la tortilla, córtala en dados y resérvala.

- Echa 2 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Incorpora la zanahoria cortada en dados. **Cierra la tapa**. Selecciona el programa **Estofar** y la opción **Corto**, ajustando el tiempo a 20 minutos. Pulsa el botón de **Inicio**. Pasados 10 minutos **abre la tapa** añade los guisantes y remuévelo. Deja cocinar hasta que acabe el programa con la **tapa cerrada**.

- Una vez que acabe el programa añade el jamón york cortada en dados, el arroz, las gambas y la tortilla cortada en dados. Remueve bien.

Consejo de Bosch:

Un arroz al estilo oriental se sirve de guarnición o como un entrante. Se puede acompañar con salsa de soja.

