



CARNE CON ARROZ Y GUISANTES

Instrucciones:

1. En una olla grande a fuego medio, agregar el aceite, la cebolla, sal, pimienta, cúrcuma y ajo en polvo, saltear y mezclar durante 1 minuto.
2. Añadir la carne molida, y con una espátula de madera picarla, mezclar todo y cocinar durante 4-5 minutos hasta que la carne esté dorada.
3. Añadir el arroz, los guisantes congelados, el perejil picado, la mostaza de Dijon y la miel, mezclar todo bien.
4. Verter el agua o consomé hirviendo, mezclar todo y tapar, cocinar a fuego medio durante 5 minutos, luego a fuego lento durante 15 minutos. Luego está listo para servir, disfrutar y ser muy feliz.



05
MINUTOS



50
MINUTOS



10 A 12
PORCIONES

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o el aceite de tu preferencia
- 1 cebolla amarilla, picada
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharada de ajo en polvo
- 1 lb. (450 gr) de carne molida de res
- 1 taza (250 gr) de arroz basmati, lavado y escurrido
- 1 taza de guisantes congelados.
- Un puñado de perejil picado
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharada de miel o jarabe de dátiles
- 2 tazas de agua hirviendo o caldo de pollo o vegetales

Notas:

*Lo que sobre lo puedes guardar en un recipiente herméticamente cerrado en el refrigerador hasta por 5 días.