



Meat Free Monday

Arroz Frito Vegetariano

Comensales: 4 - 6

ingredientes

- 4 - 6 espárragos
- 450 gramos de arroz preparado
- 2 blancos de huevo (opcional)
- 2 cebollitas en trozos
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cucharadita de sal

preparación

Corta los tallos duros del espárragos y corta en pedazos de 2 cm, y enjuagar. freír en poco aceite revolviendo constantemente de 1 – 2 minutos, y remueve del wok. Agrega mas aceite al wok si es necesario y, cuando este caliente agrega el huevo mezclado para hacer una crepa muy delgada. Cuando el huevo este cocinado remueve del sartén y cortar en trozos.

Calienta 2-3 cucharadas de aceite vegetal en le wok y freír revolviendo constantemente la parte blanca de la cebollita. Agrega el arroz y mezclar a fuego lento hasta que el arroz este uniformemente calentado. Agrega los espárragos, los huevos, y la sal, mezcla bien todos los ingredientes para que quede todo bien caliente.