

# ENSALADA DE ARROZ SEMIFRIA



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** rosa marcos rom **Recetizador:** Carmen Antunez



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Económico

## Descripción:

es una deliciosa receta para todos, se puede comer durante todo el año perfecta, como un primer plato

## Ingredientes para 4 personas :

- 500 gramos de arroz largo sos
- 100 gramos de zanahoria blanca
- 100 gramos de Broccoli blanca
- 100 gramos de puerro blanca
- 100 gramos de calabacin blanca
- 1 ajo blanca
- 1 cucharadita de gengibre blanca
- 100 gramos de gambas cocida blanca
- 100 gramos de palitos de cangrejo blanca
- 1 chorro de vinagre de jerez
- 1 chorro de salsa soja
- sal, aceite de oliva

## Preparación:

### Paso 1

**ELABORACIÓN** ----- Lo primero , limpiaremos, cortaremos y picaremos todas las verduras, y las reservamos. mientras ponemos ha hervir un cazo con agua y añadimos el arroz Luego pondremos en una cazuela con aceite de oliva, sofreiremos el ajo con el jengibre y añadiremos poco a poco todas las verduras y las cocinaremos durante 15 minutos,añadiremos las gambas cocidas y los palitos de cangrejos que hemos picado y lo hacemos 3 minutos más. Como final en un bol colocaremos el arroz que hemos escurrido, y las verduras y los mezclamos todo con la salsa que hemos preparado el vinagre de jerez con la soja, añadimos sal y aceite. y servimos