

# Arroz Basmati con semillas



**Porciones:** 4 a 6

**Tiempo de preparación:** 35 minutos

## Ingredientes:

- 1 taza de arroz basmati integral o blanco orgánico
- 1 taza de agua
- 3 cebollas cambray
- 1 cs de pasitas
- 2 cs de semillas de calabaza
- 2 cs de semillas de girasol
- 1 cs de semillas de ajonjolí
- 4 semillas de cardamomo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 3 cs de aceite de ajonjolí
- 2 cs de salsa de soya
- 2 pinchos de sal

Hoja 1 de 2



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

[macrobioticaconmaricruz.com](http://macrobioticaconmaricruz.com)  
cel. (+52) 55 3334 7582

## El paso a paso:

1. Pon en una olla a hervir el agua, y cuando está hirviendo, añade el arroz, previamente lavado. Le bajas el fuego y lo dejas 25 minutos. El tiempo de cocción puede variar según el tipo de arroz, revisa las instrucciones del paquete (generalmente traen el tiempo).

2. Mientras hierve el arroz, puedes picar las cebollas de cambray y reservarlas.

También puedes mezclar el cardamomo con las semillas de girasol, calabaza y ajonjolí recipiente pequeño, con una pizca de sal, y resérvalo.

Una vez cocido el arroz, ponlo en una fuente extendida, sin removerlo demasiado, para que se enfríe.

3. En una sartén, pon el aceite, y sofríe la cebolla cambray unos 4 minutos, baja el fuego, y añade la mezcla de semillas, el cardamomo y la cúrcuma, mezcla y sofríe todo junto, unos 4 minutos más. Apaga el fuego antes de añadir la salsa de soya y las pasitas, mezcla todo.

4. En una fuente, mezclas el sofrito con el arroz y sirve.

Hoja 2 de 2