

A photograph of a white ceramic bowl with two handles, filled with cooked integral rice mixed with vegetables like carrots and mushrooms, garnished with fresh herbs. The bowl sits on a white napkin with a colorful floral pattern. In the background, a wooden table is visible with a white bowl and a spoon, and a blurred image of a person's face.

ARROZ INTEGRAL con verduras

Ingredientes para 2 personas:

- 150 gr de arroz integral
- 750 ml de agua
- 1 calabacín grande
- 6 champiñones grandes
- 3 zanahorias
- 1 cucharada de salsa de soja
- orégano

Preparación:

La víspera ponemos a remojo el arroz.

Cortamos en dados diminutos los champiñones, el calabacín y las zanahorias. Sofreímos hasta que la zanahoria esté tierna.

Ponemos el agua a hervir, añadimos una pizca de sal y cocemos el arroz hasta que absorba todo el agua.

En la sartén en la que hemos sofrido las verduritas incorporamos el arroz, añadimos la salsa de soja y especias al gusto -en mi caso, orégano-. Salteamos cinco minutos y servir.

[Con las zarpas en la masa](#)