Arroz Integral Dulce y Picante Frito al Horno

Prep time: 20 minutes

Cook time: 20 minutes

Makes: 6 Porciones

Ingredients

1 tablespoon aceite de oliva
4 1/2 cups arroz integral cocido, enfriado
1/4 cup cebollas, picadas crudas
1/4 cup zanahorias, picadas crudas
1/4 cup apio, picado crudo
1/4 cup castañas de agua (Waterchestnuts), en rodajas
3/4 ounce salsa de soja
1/2 teaspoon ajo granulado
3/20 teaspoon jengibre molido
1/4 cup pedacitos de piña
1 1/2 tablespoons jugo de piña
3/4 tablespoon miel
pimienta negra (al gusto)

Directions

1. Cocine el arroz integral y póngalo a un lado.
2. Precaliente una sartén grande con aceite de oliva.
3. Agregue las cebollas, zanahorias, apio y castañas de agua (waterchestnuts), sofría durante 4 minutos.
4. Añada los ingredientes restantes y mezcle bien.
5. Remueva con frecuencia para evitar que se peguen o se quemen. Caliéntelo hasta por lo menos 165 grados.
6. Sírvalo.