oncoalícia

Plato completo en formato tapas

Seguir el método del plato para determinar cantidades.

Ingredientes (para 1 ración)

Arroz

Calabacín, tomate, cebolla, pimiento verde

Filete de ternera

Ajo

Hierbas aromáticas (albahaca e hinojo)

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta

Limón

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Pelar y cortar la cebolla a láminas finas. Sofreír en un cazo con un chorrito de aceite, a fuego medio.

2. Lavar y cocer el arroz en un cazo con abundante agua. Una vez cocido, escurrir y reservar.

3. Lavar y cortar el pimiento a tiras, y pelar el ajo y picarlo. Saltear en una sartén con un chorrito de aceite durante unos minutos. Cortar la carne a tiras y añadirla a la sartén, y saltear el conjunto a fuego vivo hasta que esté dorado. Salpimentar. Disponer por encima unas semillas de sésamo tostado y pasar el contenido a un bol.

4. Cortar medio calabacín a láminas finas y reservar. Cortar la otra mitad a rodajas de medio centímetro. Cocerlas en una sartén con unas gotas de aceite hasta que estén doradas por los dos lados.

5. Montar un bocadillo con las rodajas de calabacín cocidas y la mitad de la cebolla sofrita. Disponer encima un poco de albahaca picada.

6. Lavar y cortar el tomate a láminas y disponerlo a lo largo de un plato, intercalándolo con unas rodajas finas de calabacín crudo como si se tratase de un carpaccio. Aliñar con sal, pimienta, unas gotas de aceite y limón. Se pueden repartir unas hojas de albahaca por encima.

7. Disponer el arroz en un bol con el resto de la cebolla sofrita y el hinojo picado.

8. Servir el conjunto.