Arroz salvaje cremoso

El arroz salvaje es un grano que se cosecha en el norte de Minnesota, en las tierras Ojibwa, donde crece naturalmente en los lagos y los canales. Esta forma de arroz salvaje ha sido un componente esencial de la dieta indígena americana durante muchas generaciones. El resultado final es un arroz que es suave, redondo y tiene un sabor a nuez.

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora 15 minutos

los

INGREDIENTES

⅓ taza de arroz salvaje, crudo

1 taza de arroz integral, crudo

1½ tazas de agua

13 onzas de carne molida de pavo, fresca o congelada

1 taza de cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de ¼"

1 taza de apio, fresco, cortado en cubos de ¼"

1 taza de sopa de crema de champiñones (zetas), condensada

¾ taza de leche, sin grasa (descremada)

1 cucharada de ajo en polvo

1 cucharadita de pimienta negra, molida

Aceite en aerosol para cocinar

las

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Combine el arroz salvaje, el arroz integral y el agua en una olla pequeña. Revuelva.
3. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva rápidamente. Cubra y reduzca la temperatura al medio. Cocine hasta que el agua se absorba, unos 15-20 minutos. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor y póngalo a un lado.
4. Coloque un sartén mediano a fuego medio-alto.
5. Dore la carne molida de pavo. Remueva el líquido y reduzca la temperatura a fuego medio. Añada la cebolla y el apio. Continúe cocinando hasta que la cebolla y el apio estén blandos, unos 5-7 minutos y la temperatura interna del pavo alcance 165 °F o más alta por al menos durante 15 segundos. Revuelva con frecuencia.
6. Agregue el arroz y los ingredientes restantes. Deje hervir. Retírelo del fuego.
7. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear mediana (8" x 8") con el aceite en aerosol para cocinar.
8. Esparza la mezcla uniformemente en la bandeja para hornear. Cubra con papel aluminio. Hornee durante 30 minutos o hasta que el líquido se haya absorbido y el plato esté cremoso.
9. Sirva ¾ taza.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ¾ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**230**
Grasa total	**8 g**
Grasa saturada	3 g
Colesterol	40 mg
Sodio	**289 mg**
Carbohidrato total	**23 g**
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**16 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	74 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

https://teamnutrition.usda.gov

la INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza proporciona 1½ onzas equivalentes de carne, ⅛ taza de vegetales y ¾ onza equivalente de granos.

los CONSEJOS DEL CHEF

Para un color y un sabor óptimo:
1. No enjuague la carne molida de pavo.
2. No agrupe la carne molida de pavo. La aglomeración puede hacer que los jugos se estanquen alrededor de la carne en lugar de dorarla, haciéndola menos sabrosa.

Variaciones
Cocine el arroz el día anterior y enfríelo en el refrigerador.

Punto crítico de control: enfríe a una temperatura de 40 °F o menos dentro de un periodo de 4 horas.

Si la carne molida de pavo está congelada, descongélela en el refrigerador durante 1 día por cada 1-5 libras. Almacene la carne molida de pavo cruda a una temperatura de 40 °F o menor.