ARROZ BASMATI HERVIDO-FODMAP

2 raciones **Fácil** **Invierno · Otoño · Primavera · Verano**

Arroz · Guarniciones



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
178 kcal	**5 g**
Grasas	**Carbohidratos**
0.24 g	**39 g**
Fibra	**Sal**
g	**0.5 g**

Ingredientes

- 150 g de agua, para thermomix 800 g
- 100 g de arroz basmati

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava el arroz bajo el grifo 2–3 veces hasta que el agua salga más clara.
2. Pon en un cazo 100 g de arroz basmati + 200 ml de agua.
3. Añade una pizca de sal, si quieres.
4. Lleva a ebullición.
5. Cuando hierva, baja el fuego al mínimo, tapa y cuece 10–12 minutos.
6. Apaga el fuego y deja reposar tapado 5 minutos.
7. Suelta los granos con un tenedor.

THERMOMIX

1. Pon 800 g de agua en el vaso.
2. Añade una pizca de sal, si quieres.
3. Coloca el cestillo dentro del vaso.
4. Pon dentro del cestillo los 100 g de arroz basmati.
5. Programa 15 minutos / 100 ºC / velocidad 4.
6. A mitad de cocción, remueve un poco el arroz con la espátula por el bocal.
7. Al terminar, saca el cestillo con la muesca de la espátula y deja escurrir.
8. Te quedará suelto. Para basmati, con 14–15 minutos suele ir bien; si lo quieres más entero, prueba con 13 minutos.

Consejos

- Lava el arroz 2–3 veces antes de cocerlo para retirar parte del almidón y conseguir una textura más suelta.
- Respeta el reposo final con el cazo tapado para que el grano termine de absorber la humedad sin pasarse.
- Suelta el arroz con un tenedor, no con cuchara, para evitar apelmazarlo.
- Puedes usarlo como base neutra para platos de verduras, pescado blanco, legumbres o carnes blancas.
- En Thermomix, ajusta el tiempo entre 13 y 15 minutos según prefieras el grano más entero o más tierno.