



ARRÒS INTEGRAL AMB CURRI

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 320 g de arròs integral
- 100 g de bacó
- 400 g de poma
- 30 g de pinyons
- 50 g de panses
- curri en pols
- 40 g de oli d'oliva
- 150 g de ceba
- 15 g de farina
- 250 ml de aigua

LA PREPARACIÓ

- Ofegar en un poc d'oli el bacon a trossets, els pinyons, les panses i la poma prèviament pelada i cortada.
- Incorporar l'arròs i afegir aigua calenta.
- Deixar coure fins que no quede aigua.
- Preparar la salsa al curri:
- Ofegar la ceba en una paella amb un poc d'oli.
- Afegir la poma quan la ceba estiga blana i a continuació la farina.
- Posar un poc d'aigua i deixar coure uns minuts.
- Afegir curri i sal al gust.
- Passar per la minipimer
- Servir l'arròs amb la salsa.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 83 g	Grases 32.3 g
Kcal 680	Proteïnes 11.4 g