

# EL COMEDOR ESCOLAR



*Receta*

## Arroz basmati salteado con verduras crujientes y atún fresco

### Ingredientes



- 500 g. Arroz Basmati
- 200 g. zanahorias cocidas al vacío
- 200 g. calabacín vacío cocido
- 200 g. pimientos asados vacío
- 100 g. vacío guisantes hervidos
- 200 g. El atún fresco
- 50 ml. Aceite de oliva virgen extra
- Sal - cantidad necesaria (A gusto)
- Pimienta blanco - cantidad necesaria (A gusto)



**Ingredientes para 15 personas**



### Paso a paso

1. Cocine el arroz pilaf basmati y fresco.
2. Luego, en una sartén con aceite de oliva virgen, sofría el arroz basmati con el fin de que quede algo crujiente, añadir las verduras cocidas.
3. Drenar líquidos y retirar del calor.
4. Añadir el atún en dados. Saltear ligeramente, para que el atún no se cocine excesivamente.
5. Ajustar y acomodar en un molde y hornear con sal y pimienta a gusto.
6. Servir inmediatamente, mientras todavía está caliente.

### Notas del chef

