

POTAJE DE SOJA

INGREDIENTES

Un cubilete de soja verde (puesta a remojo la noche anterior)

Un cubilete de arroz integral

1 cebolla pequeña

1 ajo

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 zanahoria

50 g de calabaza amarilla

1 tomate maduro

1/2 copa de vino tinto

Aceite

Sal, pimienta, menta, tomillo, jengibre, laurel.....

Unos 300 ml de agua

PREPARACIÓN:

Poner las mariposas y echar en el vaso el aceite con la cebolla y el ajo, 10 minutos velocidad 1 100°. Añadir el resto de las verduras troceadas con la sal y las especias y programar otros 10 minutos a la misma velocidad y temperatura. Añadir la soja, el vino y el agua y programar 15 minutos velocidad 1. 100, después de ese tiempo añadir el arroz y programar 30 minutos a la misma velocidad y temperatura (si el arroz no es integral echarlo cuando falte sólo 13 o 14 minutos para finalizar la cocción.

La soja la podéis encontrar ya en muchos supermercados en la sección de dietética y la podéis cocinar igual que haríais unas lentejas.

En los ingredientes, se le puede poner cualquier verdura u hortaliza que tengáis por la nevera. Igual pasa con el vino.