

Arroz caldoso con atún, hortalizas y sabor de Japón

Ingredientes

Para 4 personas:

- 300 g de arroz bomba
- 250 g de setas shiitake cortadas en juliana
- 100 g de puerro en juliana
- 50 g de zanahoria en juliana
- 50 g de pimiento verde en juliana
- 50 g de pimiento rojo en juliana
- 30 g de mirin
- 30 g de salsa de soja
- 1.600 g de agua mineral
- 400 g de atún fresco (lomo) a cortes de 2 cm
- 30 g de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta
- Minihojas de shiso púrpura

[Carme Ruscalleda](#), la chef con más estrellas Michelin del mundo (7 en total), comparte una receta con sabores de Japón: **arroz caldoso con atún, setas y hortalizas**. Una propuesta deliciosa, fácil de preparar y muy saludable.

Preparación:

- En una cazuela honda de unos 30 cm diámetro aproximadamente, poner aceite y sofreír durante unos minutos las julianas de puerro, zanahoria, pimiento verde y rojo.
- Añadir la juliana de setas y continuar el sofrito 5 minutos más. Salpimentar.

- Verter en la cazuela el mirin y la salsa de soja. Dejar cocer todo junto 2 minutos más.
- Incorporar el agua hirviendo. Dejar que empiece a hervir y tirar el arroz. Dejar cocer a ritmo potente durante 5 minutos. - Bajar el fuego y continuar la cocción 8 minutos más. Afinar el punto de sal y dejar reposar tapado durante 2 minutos.
- Mientras tanto, marcar el atún en una sartén antiadherente muy caliente, frotada con un poco de sal y aceite. Debe cocer solo vuelta y vuelta. Cortar a dados de 2 cm aproximadamente.
- Servir el arroz en platos hondos. Por encima, repartir los dados de atún recién marcado y poner las minihojas de shiso.

Aportación nutricional:

- El arroz es el alimento más consumido en el mundo junto al trigo, pero con mejor aceptación entre la población porque, mientras que sí hay alergias al trigo, no se conoce ninguna intolerancia al arroz ni derivados. Además, la población que vive más años, la oriental, consume muchísimo porque es como su pan y acompaña todos los platos.
- Se recomienda comer tres o cuatro veces por semana, pero también puede ser cada día, porque es un cereal fácil de digerir. También es apto para celíacos porque no tiene gluten.

Receta de **Carme Ruscalleda** por Trinitat Gilbert de soycomocomo.es