



ARROZ CHAUF DE ATÚN

Porciones: 4
Preparación: 50 minutos

Dificultad: Media
Calorías: 500 - 600

INGREDIENTES:

- 2 latas de 180 g de atún Real en aceite de girasol, escurridas (se puede reservar el aceite para usar al final de la preparación para darle más sabor).
- 3 tazas de arroz blanco Real cocido y frío (preferible del día anterior)
- 4 huevos (para la tortilla)
- 1 taza de brócoli en ramitos (blanqueados)
- 3 ramas de cebolla blanca (separar parte blanca para refrito y parte verde para decoración)
- 5 dientes de ajo picados
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada colmada de jengibre fresco rallado

- ½ cebolla colorada en julianas finas
- ½ pimiento rojo en julianas finas
- ½ pimiento amarillo en julianas finas
- 3 cucharadas de salsa de soja (soya)
- 2 cucharadas de salsa de ostras/ostión (opcional)
- 1 cucharada de salsa china (opcional, para un sabor más intenso)
- 4 cucharadas de aceite de ajonjolí o el de tu preferencia (girasol, oliva, etc)
- Semillas de ajonjolí para decorar (opcional)
- Sal y Pimienta al gusto
- Aceite vegetal para saltear

PREPARACIONES PREVIAS:

- **HUEVOS**
Batir los 4 huevos con una pizca de sal y cocinarlos en una sartén como una tortilla. Reservar y cortar en tiras o trozos medianos.
- **ATÚN:**
Ecurrir bien y saltear rápidamente con un chorrito de aceite.
- **VEGETALES:**
1. Cortar en julianas finas ½ pimiento rojo, ½ pimiento amarillo y ½ cebolla colorada.
2. Blanquear los ramitos de brócoli en agua hirviendo con sal durante 2 minutos. Secar bien y reservar.
3. Saltear individualmente la cebolla, los pimientos y el brócoli.
4. Picar la parte blanca de las 3 ramas de cebolla blanca (para el refrito).
5. Cortar finamente la parte verde para decorar al final.
- **REFRITO:**
Picar los 4 dientes de ajo y rallar el jengibre hasta obtener 1 cucharada colmada.

PREPARACIÓN FINAL:

1. En una sartén grande o wok, calentar las 4 cucharadas de aceite
2. Añadir el ajo y el jengibre rallado, y sofreír a fuego medio hasta que suelten su aroma.
3. Agregar la parte blanca de la cebolla y cocinar unos minutos hasta que esté tierna y translúcida.
4. Incorporar el arroz cocido y frío. Saltear e integrar bien con el refrito.
5. Añadir la salsa de soja, y si se desea, la salsa de ostras y la salsa china. Mezclar para que el arroz se impregne uniformemente.
6. Agregar la tortilla de huevo troceada, la cebolla, los pimientos, el brócoli y el atún previamente salteado.
7. Mezclar todo con movimientos envolventes hasta integrar sabores y calentar por completo.
8. Probar para rectificar sal y pimienta de ser necesario.
9. Servir caliente. Decorar con la parte verde de la cebolla blanca, si se desea, un chorro de salsa china o de soya y espolvorear semillas de ajonjolí.

- TIP:**
1. El aceite del atún puede usarse al final de la preparación para darle más sabor.
 2. Mientras más tiempo tenga el arroz, mejor. (Usa preferiblemente arroz que tenga mínimo unas 12 horas en el refrigerador para mejores resultados).
 3. Pela el jengibre con una cuchara para que no tengas mucho desperdicio.
 4. Después de blanquear el brócoli llévalo a un bowl de agua con hielo para mantener una mejor textura y un color más vivo.