

RECETA SALUDABLE: PIZZA DE ARROZ YAMANÍ

Ingredientes:

- 500 g de arroz *yamaní*
- 2 tomates grandes
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- queso cremoso a gusto (o queso magro o reducido en calorías)
- aceitunas
- perejil picado o albahaca (o ambos)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- orégano a gusto
- condimento para *pizza*
- sal (no demasiada)

Preparación:

Para hacer la base de la *pizza*, lavá el arroz y ponelo a hervir.

Para reducir la cantidad posible de arsénico en el arroz, hay especialistas que recomiendan lo siguiente. Poné a hervir cuatro tazas de agua por cada taza de arroz crudo. Después, agregá el arroz y hervilo 5 minutos. Desechá el agua y agregá dos tazas de agua fresca por cada taza de arroz. Tapá el arroz y cocinalo a fuego moderado hasta que absorba el agua.

Fuente:

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-11-08/nuevo-truco-para-eliminar-el-arsenico-del-arroz_2820319/

Podés agregarle un poquito de sal mientras lo cocinás. El arroz tiene que estar bien cocido. Pisalo con el pisapapas hasta hacer una especie de puré. Agregale el perejil y el ajo picados o la albahaca. Agregale un huevo batido. Mezclá todo, colocá la masa en una pizzera pincelada con aceite y llevala al horno (ya caliente). Debe quedar una masa fina. Dejá que se cocine hasta ver que la masa está crocante. Sacala del horno y dejá que se enfríe 2 o 3 horas.

Agregá el tomate cortado en cuadraditos bien chiquitos. Agregá condimento para *pizza*, ajo picado y una cucharada de aceite. Llevala nuevamente al horno unos minutos. Ahora agregale el queso y llevala nuevamente al horno hasta derretir el queso. Sacala del horno, agregale orégano, aceitunas y un huevo duro cortado en pedacitos.

Opcionalmente, podés ponerle hojitas de rúcula, morrón y queso rallado.

¡A disfrutar!