

Receta cedida por [Alf Mota](#)

Preparación

1. Añadir una cucharada de aceite en el wok.
2. Enseguida, añadir el arroz y remover suavemente, dejando que se fría ligeramente.
3. Después, añadir y mezclar con el arroz el chucrut y apagar el fuego.
4. Mezclar en ensaladera el arroz con la rúcula picada, la zanahoria rallada y el perejil fresco picado.
5. Si no se tienen chips de coco con paprika, tostar ligeramente en una sartén las chips de coco con un poco de aceite, hasta que queden doradas.
6. Servir el basmati frito con unas chips de coco y una cucharadita de postre de gomasio súper algas, por comensal.

Basmati frito con chucrut y chips de coco

Ingredientes

2 boles pequeños de [arroz basmati integral cocido](#)

2 cucharadas soperas de [chucrut](#)

1 manojo pequeño de rúcula lavada y picada

Perejil fresco picado

1 zanahoria cruda con piel, lavada y rallada

[Aceite de sésamo](#)

5 cucharadas soperas de [chips de coco con paprika](#)

[Gomasio súper algas](#)

Consejo

"Ideal para aprovechar restos de arroz integral, de cualquier variedad que tengamos previamente cocinado. En lugar de usar las chips de coco con paprika, puedes utilizar chips de coco tostadas por ti. Este plato es ideal para llevar en el tupper y se puede tomar a temperatura ambiente."