

Verduras variadas con arroz y salsa de yogurt

Subida por antonio el 13/04/2010

Etiquetas: Primeros, Tmx, Verduras



INGREDIENTES

Para la salsa de Yogur

1 Diente de ajo

250 g. de Yogurt natural

2 Cucharadas de Aceite de oliva

Verduras variadas

1 Cebolla cortada por la mitad

50 g. de Puré de tomate

Sal

Pimienta

1 Cucharadita de postre de Azúcar

500 g. de Agua

200 g. de Arroz basmati

300 g. de Berenjenas cortadas en dados

1 Pimiento rojo picado

1 Pimiento amarillo picado

200 g. de Calabacines cortados en rodajas

PREPARACIÓN

Salsa de yogurt:

1. Introduzca el ajo en el vaso píquelo durante 3 seg./vel.8.

2. Añada el yogurt y una cucharada de aceite de oliva y mezclar durante 5 seg./vel.5.

Verduras Variadas:

3. Introduzca la cebolla en el vaso y píquela durante 5 seg./vel.5.

4. Añada el puré tomate, los tomates, y 1 cucharadita de sal, pimienta y azúcar y 1 cucharada de aceite de oliva. Píquelo todo durante 5 seg./vel.5.

5. Añada el agua, introduzca el cestillo y ponga el arroz dentro. Esparza ½ cucharadita de sal por encima del arroz.

6. Ponga las berenjenas y los pimientos dentro del recipiente Varoma y salpimientelos. Introduzca la bandeja Varoma, y coloque en ella los calabacines encima y salpimiéntelos. Ponga el Varoma en su posición y programe 25 minutos./temperatura Varoma /vel.1. hasta que las verduras estén hechas.

7. Ponga las verduras en una fuente un poco profunda y cúbralas con la salsa de tomate.

8. Servir con la salsa de yogurt y el arroz.