Verduritas 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 PurÃ© de tomate

Sal

Pimienta

1 Cucharadita de postre de AzÃºcar

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 pÃ-quelo durante 3 seg./vel.8.

2. AÃ±ada 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 pÃ-quela durante 5 seg./vel.5.

4. AÃ±ada el purÃ© tomate, los tomates, y 1 cucharadita de sal, pimienta y azÃºcar y 1 cucharada de aceite de oliva. PÃ-quelo todo durante 5 seg./vel.5.

5. AÃ±ada el agua, introduzca el cestillo y ponga el arroz dentro. Esparza Â½ cucharadita de sal por encima del arroz.

6. Ponga las berenjenas y los pimientos dentro del recipiente Varoma y salpimiente. Introduzca la bandeja Varoma, y coloque en ella los calabacines encima y salpimiÃ©ntelos. Ponga el Varoma en su posiciÃ³n y programe 25 minutos./temperatura Varoma /vel.1. hasta que las verduras estÃ©n hechas.

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

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