Este arroz me ha echo famosa....es que todos se vuelven locos con este plato! Es un rico arroz integral que va mezclado con ingredientes mexicanos que nos van a dar como resultado un plato ideal! Un plato muy versátil, ya que se puede comer solo como plato principal, como acompañamiento o como mas me gusta a mi, dentro de una tortilla! Es ideal para los tacos, un taco con este arroz es otra cosa, todos lo amaron y la verdad es que lleva ingredientes simples y nada complicados. Hacer arroz integral no es una complicación lleva mas agua y se cocina mas tiempo que el arroz blanco pero eso es todo!

Me encanta la comida mexicana, y para una noche mexicana este es el plato ideal, delicioso, fácil y rico en sabor!

Arroz Integral a la Mexicana

Receta

2 tazas de arroz integral (crudo)
1 caja de porotos negros cocidos Wasil (1 taza aproximadamente)
2 tazas de choclo en grano cocido
1-1/2 taza de salsa roja para nachos o salsa de tomate buena, yo usé la salsa roja para Tostitos
2 cebollines picados incluido lo verde
2 tazas de queso cheddar, gauda, mozzarella o mantecoso rallado
1 yoghurt griego
1 limón de pica
cilantro a gusto para servir

Cocinar el arroz integral, freír el arroz en un poco de aceite, agregar 5 tazas de agua hirviendo, cocinar tapado a fuego lento por 40 minutos.

Precalentar el horno a 180 grados, preparar una fuente grande rectangular, que pueda ir al horno, con aceite en spray, reservar.

En un bol grande poner el arroz integral, agregar la salsa roja, revolver con un tenedor para no moler el arroz, agregar los porotos (colados), choclo, cebollín, el queso, dejar un poco de queso para decorar. Revolver bien con tenedor y llevar al molde reservado, poner queso sobre el arroz para gratinar, llevar al horno solo para calentar y gratinar, unos 10 minutos aproximadamente.

Mezclar el yoghurt griego con el jugo de un limón de pica, servir el arroz con un poco de la mezcla de yoghurt y cilantro.