

Ingredientes (para cuatro personas)

- 1 Cucharada de pasta de tomate
- 1 Cucharadita de concentrado de ternera
- 1 Cucharadita de miel
- 1 Cebolla
- 1 Ajo
- 1 Taza de arroz integral o normal
- ¼ Taza de yogurt o queso fresco batido
- Una ramita de albahaca

Procedimiento

- Pelar y cortar la cebolla en trozos de 2x2 cm aproximadamente.
- Añadir un chorrito de aceite de girasol en una olla y caramelizar la cebolla, una vez caramelizada añadir la miel para un dulzor extra.
- Quitar la cebolla de la olla y reservar, añadir un chorrito pequeño de aceite de girasol, añadir el ajo y sofreírlo ligeramente.
- Añadir la pasta de tomate y el concentrado de ternera, mezclarlo todo.
- Añadir el arroz, mezclar y luego añadir agua tal y como indican las instrucciones del paquete de arroz.
- Cortar la albahaca en trozos pequeños.
- Cuando el arroz esté cocido (ir probándolo hasta que esté al dente, esto dependerá del tipo de arroz que estéis utilizando), añadir la cebolla y la albahaca y mezclar.