

ARRÒS amb IOGURT

4 persones	<u>Ingredients</u>
200 grs	arròs basmati
1 cull.postres	oli
400 ml	caldo de verdures
1	gra d'all
	cardamom en pol
	coriandre en pols (cilantro)
1 cull.postres	llavors cilandre
1 cull. sopera	llavors gira-sol
1 cull.sopera	llavors sèsam torrades
115 grs	iogurt natural

Elaboració

- Torrar lleugerament les llavors de sèsam i de gira-sol.
- Escalfem el wok o una paella gran i hi sofregim el gra d'all matxucat i les espècies en pols durant 1 minut sense deixar de remenar.
- Afegim l'arròs i el caldo de verdures bullint. Ho deixem coure uns 15 minuts.
- Hi incorporem les llavors torrades i el iogurt.
- Salpebrar i servir calent.
- Podem tirar-hi per sobre una mica de julivert picat.