

# Ensalada de Arroz y Gambas con Aliño de Mostaza



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Recetízate **Recetizador:** Mar Arias



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Entrante

**Tipo de cocina:** Baja en calorías

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

Utilizar arroz basmati y añadir unos espárragos trigueros hervidos.

## Descripción:

Esta ensalada puede tomarse también templada.

## Ingredientes para 4 personas :

- 150 gr de Arroz de Grano Largo
- 50 gr de Rúcula
- 150 gr de Gambas Peladas
- 1 bote de Aceitunas Verdes La Española
- 80 gr de Maíz cocido Gigante Verde
- PARA EL ALIÑO
- 1 cucharada de Mostaza
- 1 Limón
- Sal
- Pimienta
- 4 cucharadas de Aceite de Oliva

## Preparación:

### Paso 1

Hervir el arroz en agua con sal durante 15 minutos. Cuando esté cocido refrescar con agua fría y escurrir bien.

### Paso 2

En un cazo con agua y sal, cocer las gambas durante 1 minuto. Pasar por agua fría y escurrir.

### Paso 3

En un bol o ensaladera, mezclar el arroz cocido con la rúcula, las gambas, las aceitunas y el maíz.

### Paso 4

Preparar el aliño mezclando limón exprimido junto con el aceite, la mostaza, la sal y la pimienta. Aliñar la

*ensalada con esta salsa y servir.*