Ensalada de Arroz Salvaje con vinagreta de frutos secos

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: hoycocinoyo.net **Recetizador:** pepa fernandez



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Exótica
Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 200 gr de arroz salvaje

Preparación:

Paso 1

Ingredientes para 4 personas: 200 gr de arroz salvaje 1 lechuga iceberg pequeña o media grande 30 gr. de rúcula 30 gr. de canónigos 30 gr. de col lombarda 2 cebolletas 2 cucharadas de maiz 2 cucharadas de pasas 1 cucharada de pipas de calabaza o de girasol Para la vinagreta: 100 ml de aceite de oliva 1 cucharada de vinagre de módena 1 cucharada de aceite de sésamo 8-10 avellanas 8-10 anacardos sal pimienta recién molida una cucharadita de pimentón molido no picante uan cucharadita de comino una cucharadita de albahaca una cucharadita de oregano unas hebras de azafran Preparación: 1.- Cocer el arroz según las instrucciones del fabricante. Cocción al punto. 2.- Preparar la vinagreta: Machacar en el mortero los frutos secos junto con un poco de sal. Cuando estén bien finos, añadir la mitad del aceite de oliva y todos los demás ingredientes. Mezclar bien y terminar con el resto del aceite de oliva. Mezclar bien y reservar. 3.- Cortar el juliana la lechuga y la col lombarda. Cortar finas las cebolletas. Mezclar junto con la rúcula y los canónigos. Añadir el maiz, las pasas y las pipas de calabaza o de girasol. Mezclar bien todo. 4.- Cuando el arroz esté en su punto, escurrir bien el agua caliente y refrescar bajo el grifo de agua fria. A un molde de flan, por ejemplo, le untamos un poco de aceite por dentro y rellenamos con el arroz. Volcamos sobre un plato. 5.- Poner al lado del arroz la mezcla de lechugas y verduras y aliñar con la vinagreta que antes hemos hecho.