

ENSALADA DE ARROZ SALVAJE CON CRANBERRY Y PECANAS

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Sale para 4 personas

Ingredientes

Para la ensalada:

- $\frac{3}{4}$ tazas de mezcla de arroz salvaje, esto es aprox. 2 $\frac{1}{2}$ tazas cocido
- $\frac{1}{4}$ taza de cranberry seco
- $\frac{1}{4}$ taza de albaricoques secos, cortados en trozos pequeños
- $\frac{1}{4}$ taza de pecanas, partidas en pedazos
- $\frac{1}{4}$ taza de pistachos, tostados y salados
- 2 cucharadas de cebolla morada, cortada en cubitos
- 2 cucharadas cebollas verdes, cortadas en rodajas finas

Para la vinagreta:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- $\frac{1}{2}$ cucharada de vinagre de vino tinto
- $\frac{1}{2}$ cucharada cucharada de jugo de limón fresco
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de miel
- 1 diente de ajo picado
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal

Instrucciones:

1. En una olla mediana, poner agua a hervir. Mientras el agua hierve, enjuaga el arroz para eliminar parte del almidón.
2. Cuando el agua esté hirviendo, agrega el arroz al agua, cocina por 15 minutos, según la instrucción del empaque, prueba el arroz, debe estar cocido pero firme. No quieres un arroz pegajoso.
3. Escurrir el arroz en un colador de pequeños agujeros, y deja correr agua fría sobre él para que pare el proceso de cocción. Dejar aparte y dejar enfriar.

Vinagreta

En un recipiente pequeño, agrega todos los ingredientes y mezcla bien hasta que estén bien combinados. Dejar aparte.



Ensamblar

Agrega todos los ingredientes en un recipiente para ensaladas o cualquier recipiente grande que tengas, agrega el aderezo y mezcla para combinar bien.

Notas:

*Mezcla el aderezo con la ensalada cuando ya lo vayas a servir para que esté más fresco todo. La puedes servir fría o a temperatura ambiente.

*Almacena en un recipiente bien sellado, en el refrigerador durante 4-5 días.

www.unapizcadeluna.com