

ENSALADA MULTICOLOR DE ARROZ CON VEGETALES

Ingredientes

Para hacer el aderezo:

- $\frac{1}{3}$ taza de jugo de limón, y más al gusto
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de miel
- $\frac{1}{2}$ cucharadita pimentón ahumada
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo (o 1 diente de ajo, picado)
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto



Ensalada

- 4 $\frac{1}{2}$ tazas de arroz integral cocido (o el que tengas en casa)
- 1 pimiento rojo / pimiento morrón, cortado en cubitos
- 1 pimiento verde / pimiento morrón, cortado en cubitos
- 1 cebolla morada pequeña, picada
- 1 lata 400 g (14 oz) de granos de maíz, escurridos
- 1 lata 400 g (14 oz) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 3 tomates, sin semillas acuosas y cortados en cubitos
- 1 taza de hojas de cilantro / cilantro, picadas en trozos grandes

Instrucciones:

1. Coloca todos los ingredientes del aderezo en un frasco o recipiente, agita o revuelve bien. Prueba el sabor y ajusta a tu gusto.
2. Coloca los ingredientes de la ensalada y el arroz en un recipiente mediano, rocía con el aderezo. Mezcla bien y sirve. ¡Esta ensalada es fantástica servida de inmediato e incluso al día siguiente!

Notas:

*Si no te gusta el cilantro lo puedes sustituir por 1 $\frac{1}{2}$ tazas de cebolletas (shallots) finamente rebanadas o $\frac{3}{4}$ taza de cebollín (chives) finamente picadas o perejil también puede ser un sustituto ($\frac{3}{4}$ taza picado) pero no dejar[a tanto sabor como los anteriores.

*Utiliza el arroz que tengas en casa, si tienes uno que te sobró de otro día utiliza ese, y si no, trata de hacer el arroz antes para que esté helado a la hora de armar la ensalada.

