

ENSALADA DE ARROZ CRUJIENTE

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Salen de 3 a 4 porciones medianas

Ingredientes:



Para hacer la ensalada:

- 2 1/2 taza de arroz basmati cocido
- 1 cucharada de gochujang, ver nota
- 3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 pepino, cortado en pedazos pequeños
- 1 zanahoria, cortada o rallada
- 1 taza de edamame
- un mano de cilantro, picado

Para hacer el aderezo:

- 1 1/2 cucharada de gochujang, ver nota
- 1/2 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de miel o endulzante de preferencia (jarabe de arce, agave)
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/ cucharada de semillas de sésamo

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400F (200C) y preparar una bandeja grande para hornear con papel pergamino.
2. Agregar a la bandeja el arroz, 1 cucharada de gochujang y el aceite de oliva, mezclar todo bien y luego extenderlo bien sobre toda la bandeja formando una capa de arroz.
3. Hornear por 30 minutos, revolver a la mitad del tiempo y dejarlo bien extendido. Después del tiempo sacar y dejar enfriar, quedará tostadito y crujiente.

4. Mientras el arroz se hornea, agregar en un recipiente o frasco pequeño todos los ingredientes del aderezo, mezclar bien y dejar aparte.
5. En un recipiente grande para ensaladas, agregar el pepino cortado, la zanahoria picada, edamame, el cilantro y el arroz tostado enfriado, verter el aderezo sobre los vegetales, mezclar bien y luego listo para disfrutar y ser más que feliz 😊

Notas:

*La salsa Gochujang es una salsa coreana que la puedes encontrar en tiendas asiáticas o en la sección de productos asiáticos en el supermercado. También puedes sustituirla por Salsa de Chili y Ajo.

Esta salsa es picante, si no quieres la ensalada muy picante reducir la cantidad de salsa en el aderezo a 1 cucharada en lugar de cucharada y media.

*Como cualquier ensalada la puedes personalizar a tu gusto, agregando extra vegetales: aguacate, cebolleta, etc, o proteína como pollo, tofu, garbanzos, etc. Lo que gustes y te venga bien con tu dieta alimenticia.

*Si te sobra, guardar en un contenedor que quede bien cerrado y refrigerar hasta por 2 días; los vegetales y el arroz ya no estarán tan crujientes pero el sabor será igual de delicioso.