

ENSALADA DE ARROZ VACÍA-FRIGO

Receta para 4 personas

Dificultad: baja

Preparación: 20' + 32' (cocción)

Costo: B/. 7.00 aproximadamente



Ingredientes

Aceitunas negras sin huescos: 80 g

Tomates: 150 g

Queso blanco del país (o el queso que más te guste): 150 g

Cebollino: 6 g

Albahaca: unas hojas

Curry: ½ cucharadita

Jamón cocido (o salchicha de Frankfurt): 100 g

Pimientos Verdes (o rojos, o amarillos): 150 g

Arroz: 300 g

Atuna: 200 g

Huevos: 2

Aceite de oliva: a tu gusto

Sal: a tu gusto

Preparación

Pon una olla al fuego con agua y un chorrito de aceite de oliva para evitar que el arroz se pegue. Cuando hierva el agua, añade la sal, el curry y el arroz. Baja el fuego y deja que el arroz cueza al menos 12 minutos. Pasado el tiempo, prueba el arroz y cuando está en su punto, escúrrelo bien y reserva.

Para que los granos de arroz queden sueltos, en su punto y no se rompan, es importante recordar estos secretos:

- El arroz debe agregarse cuando el agua ya esté hirviendo a borbotones.
- No hay que remover demasiado el arroz, ya que es fácil que se parta el grano (esto facilita que salga el almidón y el arroz se apelmace).
- Si agregas un chorrito de aceite al agua de cocción, los granos quedarán más sueltos y evitaras que la espuma producida se desborde.

Hierve los huevos: pon los huevos en una olla tapándolos completamente con agua. Pon la olla al fuego alto, hasta que empiece a hervir. Baja el fuego y deja hervir durante 10 minutos. Inmediatamente después de terminar de cocer los huevos, quita la olla del fuego y échale agua fría así que las cáscaras se despegarán de los huevos adentro, creando un espacio que te ayudará a pelarlos. Para empezar a pelar los huevos, usa el lado no afilado del cuchillo para romper la cáscara en la parte más redonda de los huevos (la base). Pélalos y reserva.

Lava los pimientos, sécalos, quítales el tallo, retira todas las semillas así como también las tiras blancas que pudieran tener en el interior. Córtalos en tiras y después en cuadraditos y saltéalos durante 10 minutos en una sartén con una cuchara de aceite a fuego medio-bajo. Añade las aceitunas negras y el jamón cocido cortados en cuadraditos, una pizca de sal y cocina durante 2 minutos más.

Lava los tomates, córtalos por la mitad y quítales las semillas. Córtalos en cuadraditos y ponlos en un bol con el queso blanco cortado en cuadraditos, el cebollino triturado, las hojas de albahaca desmenuzadas, una pizca de sal y una cuchara de aceite de oliva.

Añade en el mismo bol el arroz, el pimiento con las aceitunas negras y el jamón cocido, los huevos duros cortados en cubitos, el atún escurrido del líquido de conservación. Remueve bien y, si necesario, aliña con un poco de aceite de oliva. Pon el bol en la nevera y consume la ensalada fría.

Conservación: en la nevera en un recipiente herméticamente cerrado para dos días.

Variantes:

Puedes variar los ingredientes dependiendo de tus gustos o de lo que tengas en la cocina.

Puedes aliñar con mayonesa o con vinagre balsámico.

Puedes utilizar los pimientos, las aceitunas y el jamón cocido crudos.

olraalbahaca.weebly.com