

Ensalada de arroz

por Eduardo Sánchez



Información

Dificultad: Fácil

Comensales: 6

Precio: Baja

Tipo de plato: Principal

Ingrediente principal: Arroz

Temporada: Todo el año

Técnica: Estofado / Cocido / Hervido

País: España

Ingredientes

80g de arroz largo por persona

Salsa vinagreta enriquecida con las verduras que se deseen (pimiento verde, pimiento morrón, tomate...)

Huevos cocidos

Queso de sandwich

Jamón de york

Guisantes

Bonito en escabeche

Alcaparras

Preparación

- Cortamos las verduras, los huevos cocidos, el queso y el jamón, todo en brunoise, teniendo en cuenta que se vean los ingredientes cortados. A la cebolla le daremos sólo una pasada de corte, para que pierda la menor cantidad posible de jugo.
- Hacemos una salsa vinagreta (ver receta): Emulsionamos con una varilla el aceite con el vinagre, en proporción de 3 a 1 y la sal. Después echamos toda la verdura y lo mezclamos bien. Si la mezcla nos saliera demasiado fuerte, lo podríamos solucionar añadiendo aceite de girasol.
- Cocemos el arroz: Ponemos abundante agua a hervir con un chorrito de aceite. Una vez que levante, se echa el arroz, se remueve y cuando vuelve a hervir, se contabilizan 20 minutos (removiendo de vez en cuando, por lo menos 2 veces en el intervalo de los 20 minutos). Enfriamos al chorro, moviendo con las manos el arroz según se enfría para que quede suelto, y lo escurrimos muy bien.
- Aparte, hemos mezclado el queso con el jamón y en otro recipiente hemos desmenuzado el bonito (sin la parte oscura de la ventresca) en tamaño corte mirapoise. En un barreño, echamos el arroz frío y escurrido, después añadimos la mezcla de jamón y queso, removiendo todo a manos y dedos. Regamos por encima con la vinagreta enriquecida y volvemos a remover. Por último incorporamos el bonito, removiendo un poco más, y lo metemos en la cámara para conservar hasta su consumo.

<http://www.recetasyvinos.com/receta/146155/ensalada-de-arroz/>