

Ensalada de Arroz, Pollo y Arándanos



Sirve:

12 raciones

Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Valora: ★★★★★☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¡Este plato es fácil, se puede hacer con un día de anticipación y enamora! Una comida de un solo plato que hará las delicias del paladar - tan delicioso como bonito.

1 ½ tazas de
arroz de grano largo y arroz salvaje
(278
g)
4 tazas de
caldo de pollo o verduras, bajo en sodio
(960
ml)
½ taza de
vinagre de frambuesa
(120
ml)
2 cucharadas de
azúcar
(25
g)
½ cucharadita de
sal
(3
g)
¼ cucharadita de
pimienta negra
(0.5
g)
¼ taza de
aceite de oliva
(60
ml)
3 tazas de
pollo, cocido y cortado en trozos
(851
g)
8 cebolletas, cortadas
⅓ tazas de
perejil fresco, picado
(20

- g) 1 taza de arándanos secos (121)
- g) 1 taza de nueces, tostadas y picadas (117)
- g) 2 lechugas uvas verdes (opcional)

Preparación :

1. Pon el arroz y el caldo (se puede sustituir por agua, pero el caldo añade más sabor) en una cacerola a fuego medio y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego y cocina 45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido. Escurre y coloca en un bol grande.
2. Mientras tanto, en una batidora combina el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta. Con el motor en marcha agrega lentamente el aceite hasta que espese. Vierte sobre el arroz y remueve.
3. Añade el pollo, la cebolla, el perejil y los arándanos y remueve para mezclar. Deja reposar a temperatura ambiente 30 minutos.
4. Justo antes de servir, añade las nueces y remueve para mezclar.
5. Pon las hojas de lechuga en el plato, la ensalada en el centro de las hojas, decora con las uvas y sirve a temperatura ambiente.

Consejos:

- Puedes hacer el arroz en la MP5 según las instrucciones del envase.
- Puedes hacerlo el día antes.
- Usa pechugas de pollo sin piel y sin hueso.
- La lechuga no es solo para decorar, es para comer con la ensalada.

Información nutricional por ración

Calorías: 425
Grasa Total: 13g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 3mg
Sodio: 146mg
Carbohidratos: 74g
Fibra 7g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 7g