Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Ensalada de Trigo Rojo de Invierno



Sirve:

8 raciones

Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
small mixing bowl
large mixing bowl
Valora: ★★★★★
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Esta mezcla nutritiva de sabores deleitables combina un sabor almendrado con la cantidad justa de dulzura; tiene una textura fantástica. Es una guarnición preciosa y sana para cualquier plato.

90 gramos
de arroz salvaje crudo
(½
taza)
73 gramos
de nueces pecán, picadas
(
taza)
30 gramos
de perejil fresco picado
(½
taza)
21 gramos
de miel
(1
cucharada)
15 gramos
de mostaza dijon
(1
cucharada)

Preparación :

1. Enjuaga los granos de trigo rojo bajo agua fría en el grifo.
2. Coloca el agua, los granos de trigo rojo y el arroz salvaje en la unidad. Tapa, y lleva a ebullición a temperatura media. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce a temperatura media-baja y deja cocer lentamente durante 1½ - 2 horas, removiendo de vez en cuando. Los granos de trigo y el arroz serán gomosos y poco crujientes. Retira del fuego. Drena y coloca en un bol grande.
3. Añade los arándanos, las nueces pecán, el perejil y la cebolla verde a los granos de trigo y el arroz salvaje.
4. En un bol pequeño combina el zumo de lima, la miel, la

mostaza, la sal y la pimienta para hacer el aderezo. Añade el aderezo a la mezcla de grano de trigo y remueve bien. Se puede servir caliente o frío.

Consejos:

- A pesar de la creencia popular, no es necesario dejar los granos de trigo en remojo durante la noche para cocinarlos.
- La receta se puede preparar con un día de antelación. Además, las sobras son deliciosas los días siguientes
- Esta receta sirve como plato principal vegetariano, perfecta para llevar al trabajo.

Información nutricional por ración

Calorías: 427
Grasa Total: 8g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 398mg
Carbohidratos: 84g
Fibra Dietética: 8g
Azúcar: 3g
Proteína: 5g