

ENSALADA DE ARROZ CON ESPÁRRAGOS y ATÚN



INGREDIENTES:

Aliño de ensalada

- 1 lata pequeña de filetes de anchoa
- 1 ramita de perejil (sólo las hojas)
- 1 cucharada de alcaparras
- 50 gr aceite de oliva
- 12-14 aceitunas negras sin hueso

Ensalada de arroz

- 1 manojo espárragos verdes (reserve las puntas para añadir crudas)
- 200 gr judias verdes cortadas en 3 trozos
- 10 gr aceite de oliva
- 1200 gr agua
- 1 cucharadita de sal
- 300 gr arroz vaporizado

- **12 tomates cherry cortados a cuartos**
- **200 gr atún en aceite de oliva**
- **50 gr piñones**

PREPARACIÓN:

Aliño de ensalada

- Ponga en el vaso todos los ingredientes del aliño y programe **20 seg / vel 7** . Retire a un bol y reserve

Ensalada de arroz

- Limpie los espárragos y las judías y córtelos en trozos de 2-3 cm. Introdúzcalos en el recipiente varoma y reserve
- Sin lavar el vaso, vierta el aceite, el agua y la sal. Introduzca el cestillo con el arroz, sitúe el Varoma en su posición y programe **20 min / Varoma / Vel 4** . Levante el varoma cada vez que necesite remover el arroz, e introduzca la espátula por el bocal para remover 2 o 3 veces durante la cocción.
- Retire el Varoma y deje enfriar. Con la muesca de la espátula, extraiga el cestillo, vuelque el arroz a una ensaladera y deje enfriar
- Mezcle con el arroz las verduras cocidas reservadas y añada las puntas de espárragos, los tomates cherry, el atún y los piñones
- Justo antes de servir , agregue el aliño reservado y mezcle delicadamente.

COMENTARIOS/TRUCOS:

- **Puede utilizar arroz 'Especial Ensaladas' programando el tiempo indicado en el paquete**