

# Ensalada de arroz con pollo en salsa de atún

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Arroz

Manteca: 50 g

Caldo de verduras: 3 y 1/2 Tazas

Arroz: 2 Tazas

### Decoración

Aceite para freír: Cantidad necesaria

Jengibre fresco: 1 Bulbo

### Ensalada

Cebolla: 1/2 Unidad

Aceitunas verdes descarozadas: 100 g

Queso Mozzarella: 200 g

Sal y Pimienta: A gusto

### Plátanos en tentación

Azucar rubia: 2 cdas.

Manteca: 50 g

Platanos: 2 Unidades

Agua: 1 Taza

Canela en rama: 1 Astilla

### Pollo

Pechugas de pollo: 3 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

### Salsa de atún

**Mayonesa:** 1 Taza

**Perejil:** 2 cdas.

**Crema de leche:** 1 Taza

**Pepinillos en vinagre:** 4 Unidades

**Alcaparras:** 2 cdas.

**Atún al natural:** 1 Lata

## Salsa verde

**Cilantro:** 15 Cantidad necesaria

**Cebollin:** 30 g

**Mayonesa:** 1/2 Taza

**Aceite De Oliva:** 1/2 Taza

**Perejil:** 15 g

**Vinagre:** 1/2 Taza

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Berro:** 20 g

**Mostaza:** 1 cda.

## Preparación de la Receta

### Arroz

- Lleve el caldo a ebullición.
- Incorpore el **arroz**, la *manteca* y deje cocinar hasta que el **arroz** esté tierno.
- Deje bajar la temperatura antes de servir.

### Pollo

- Condimente las pechugas con sal y pimienta.
- En el grill caliente con aceite de oliva dore las pechugas por ambas caras.
- Corte las pechugas en tiras finas.

### Salsa verde

- Procese la *mayonesa* con la *mostaza*, el *vinagre*, aceite de oliva, *cilantro*, *perejil*, *cebollín* picado y el *berro*.
- Condimente con sal y pimienta.

### Salsa de atún

- Procese el **atún** con el *perejil*, las *alcaparras*, los pepinillos, la *mayonesa* y la *crema* de leche.

### Plátanos en tentación

- Pele los plátanos y corte en rodajas gruesas.
- En una sartén caliente con *manteca* dore las rodajas de *plátano* por ambas caras.
- Agregue el azúcar, la canela, el agua y deje caramelizar.

## Decoración

- Pele el *jengibre* y corte en tiras finas.
- En una sartén con abundante aceite fría las tiras de *jengibre*.
- Escorra sobre papel absorbente.

## Ensalada

- Pique finamente la *cebolla*.
- Corte la *mozzarella* en cubos pequeños y reserve.
- Corte las aceitunas en rodajas.
- En un bowl combine el *arroz*, un poco de salsa verde, *cebolla* y aceitunas verdes.

## Presentación

- En el centro de un plato sirva la ensalada con la ayuda de un aro, corone con la *mozzarella* y sobre los bordes del *arroz* acomode las tiras de pechuga.
- Rocíe los bordes con la salsa de *atún* y la salsa verde.
- Alrededor distribuya las rodajas de *plátano* y decore con el *jengibre* frito.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-arroz-con-pollo-en-salsa-de-atun>