Ensalada de arroz con pollo en salsa de atún



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Arroz

Manteca: 50 g
Arroz: 2 Tazas
Caldo de verduras: 3 y 1/2 Tazas

Decoración

Aceite para freir: Cantidad necesaria
Jengibre fresco: 1 Bulbo

Ensalada

Cebolla: 1/2 Unidad
Aceitunas verdes descarozadas: 100 g
Sal y Pimienta: A gusto
Queso Mozzarella: 200 g

Plátanos en tentación

Azucar rubia: 2 cdas.
Manteca: 50 g
Agua: 1 Taza
Platanos: 2 Unidades
Canela en rama: 1 Astilla

Pollo

Pechugas de pollo: 3 Unidades
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto

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*.
- Escurra 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