

Ensalada de arroz mixto y mijo

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Bouquet garnie: 1 Unidad

Mijo: 20 g

Arroz integral: 50 g

Arroz jazmín: 80 g

Caldo De Pollo: 500 cc

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Echalotte chico picado: 2 Unidad

Pollo al curry

Caldo De Pollo: 100 cc

Pechuga de pollo: 1 Unidad

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Curry en polvo: 1 cda.

Varios

Ciboulette en tiras: Cantidad necesaria

Vinagreta

Vinagre de Champagne: 30 cc

Aceite de oliva extra virgen: 60 cc

Semillas de sésamo: 20 g

Canela: 1 Ramas

Preparación de la Receta

Arroz mixto

- En una olla rociada con aceite de oliva, coloque el **arroz a dorar** y el mijo, agregue los echalotes picados, el caldo de *pollo* caliente, sal, pimienta y un bouquet garnie.
- Deje *hervir*, tape la olla y lleve al horno 180° durante 12 minutos.

- Coloque el *arroz*, sobre una fuente enfriada en la heladera, retire el bouquet garnie y deje enfriar tapado con papel film.

Pollo al curry

- Retire la piel de la pechuga de *pollo* deshuesada y corte en tiras, condimente con sal y pimienta.
- En una sartén bien caliente rociado con aceite de oliva selle el *pollo*. Agregue el *curry*, retire y corte el *pollo* en cubos pequeños.
- Vuelva a colocar en la sartén para terminar la cocción, agregue el caldo de *pollo* y tape.

Vinagreta

- En una sartén sin materia grasa tueste las semillas de *sésamo* y la canela, trozada con las manos.
- Retire coloque en un bowl y mezcle con aceite y *vinagre*. Reserve.

Presentación

- En un plato coloque un aro de metal y rellene con el *arroz* y el *pollo*, rocíe con la vinagreta, retire el aro de metal y decore con tiritas de *ciboulette*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-arroz-mixto-y-mijo>