Ensalada Oriental



Ingredientes

Arroz integral cocido: 1 Taza
Mandarinas: 2 Unidades
Pechuga de pollo cocida: 1 Taza
Hojas de cilantro: c/n
Lechuga romana en juliana: 1 Taza
Tirabeques blanqueados: 1 Taza

Vinagreta

Aceite de oliva virgen extra: c/n
Lima para su jugo: 1 unidad
Aceite de Sésamo: c/n
Salsa de soja: 1 cda

Preparación de la Receta

- Cocer en abundante agua una taza de *arroz* integral.
- Cuando esté listo escurrir bien para retirar el exceso de agua.
- Cocer también en un cazo una taza de tirabeques hasta que estén ligeramente blanqueados.
- Escurrir.
- En otro cazo cocer una taza de pechuga de *pollo*.
- Cuando ambos ingredientes estén escurridos coger un bote de cristal con cierre hermético.
- Primero colocar el *arroz* y después los tirabeques.
- Una vez el *pollo* esté *cocido*, lo desmenuzamos bien y lo añadimos al bote.
- A continuación *pelar* dos mandarinas, separar los gajos y cortar en cubitos.
- Una vez estén listas, incorporar al frasco.
- Lavar y escurrir bien una taza de hojas de *lechuga* romana y cortar en juliana.
- Añadir al frasco unas hojas de *cilantro* fresco y la *lechuga*.

Para finalizar preparar la vinagreta con la que ali&ntilde

- Aremos.

Vinagreta

- En un cuenco mezclar el *zumo* de una lima, una cucharada de salsa de soja, unas gotas de aceite de *sésamo* y aceite de oliva virgen extra.
- Mezclar todo bien y añadir al frasco

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-oriental