

# Ensalada verde, vinagreta de yogurt, pescado con arroz basmati

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Para el arroz

Lima: 1 Unidad

Agua: 2 Tazas

Laurel: 1 Hoja

Arroz basmati: 1 Taza

### Para el pescado

Lima: 1 Unidad

Raíz de Jengibre: 1/2 Unidad

Filetes de mero: 2 Unidades

Repollo akusay: 1/2 Unidad

Lemon grass - vara: 1 Unidad

Hojas de Laurel: Cantidad necesaria

### Para la ensalada

Semillas de Lino: 1 cda.

Hojas de cilantro:

Mix hojas verdes: 250 g

Semillas de Girasol: 1 cda.

Semillas de sésamo: 1 cda.

Flores comestibles:

Hojas de Perejil:

Hojas de menta:

### Para la gremolata

Limon: 1 Unidad

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Ajo: 1 Diente

Pasas de Uva: 1/2 Taza

Almendras: 1/2 Taza

Perejil:

Pimienta: A gusto

### Para la vinagreta

**Limon:** 1 Unidad

**Yogurt Natural:** 1 Taza

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Ajo:** 1 Diente

**Palta:** 1 Unidad

**Eneldo:** A gusto

**Miel:** 1 cda.

**Pimienta:** A gusto

## Preparación de la Receta

### Para el pescado

- Cocinar el pescado en una vaporera con el *jengibre* y la lima en rodajas, las hojas de *laurel*, el lemongrass machacado, y las hojas de *repollo*

### Para el arroz

- Cocinar en una olla con tapa el **arroz** con el agua, el *laurel* y la cáscara de lima por 18 min.

### Para la vinagreta

- Mezclar en un bowl, el *ajo* rallado, el *jugo* de *limón*, pimienta, y la miel.
- Agregar el yogurt, la *palta* cortada en cubos, 2 cdas
- De aceite de oliva y *eneldo* picado.

### Para la ensalada

- Mezclar las hojas verdes con hojas de *menta*, *perejil*, *cilantro* y flores.
- Tostar en una sartén las semillas de girasol, *sésamo* y lino con 1 cda de sal.
- Agregarlas a la ensalada.
- *Aderezar* con la vinagreta.

### Para la gremolata

- Mezclar el *perejil* picado, el diente de *ajo* rallado, la ralladura y *jugo* del *limón*, las almendras, las pasas, pimienta y el aceite de oliva.

Consulta la receta original en

<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-verde-vinagreta-de-yogurt-pescado-con-arroz-basmati>