# 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**