Sándwich de lomo, ensalada con arroz integral

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Para el sándwich de lomo

Lomo: 1 Unidad
Pepino: 1 Unidad
Pan Pita: 2 Unidades
Zanahoria: 1 Unidad

Para la ensalada

Arroz integral: 1 y 1/2 Taza
Sal y Pimienta: A gusto
Cebolla de verdeo: 1 Unidad
Hojas de menta:
Remolacha: 2 Unidades
Perejil:
Calabaza: 1/2 Unidad
Queso de Cabra: 100 g
Cebollas moradas: 2 Unidades

Para la vinagreta

Mostaza de Dijon: 1 cda.
Puré de zanahorias: 2 cdas.
Ciboulette picado:
Vinagre de Arroz: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto

Preparación de la Receta

Para la ensalada

- Cortar las remolachas y las cebollas moradas en cuartos, y la *calabaza* en medialunas parejas.
- Disponer en una placa para horno con aceite de oliva

- Salpimentar.
- Cocinar en horno a 180° hasta que estén bien doradas.

- Mezclar en un bowl

- La *cebolla* de verdeo cortada al sesgo, el *perejil*, la *menta*, el **arroz** *cocido* y frío, las verduras doradas, el queso desgranado.

Para la vinagreta

- Mezclar en un bowl el puré de *zanahoria*, la *mostaza*, el *vinagre*, sal, pimienta, *ciboulette* picado.
- Aligerar con un poco de agua.

Para el sándwich de lomo

- *Dorar* el **lomo** en una sartén con aceite de oliva por todos sus lados
- Tapar y dejar cocinar por 15 minutos.
- Cortar la *zanahoria* y el pepino en juliana.
- Mezclar en un bowl y *condimentar* con un poco de la vinagreta, sal y pimienta.
- Cortar al medio y abrir los panes.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/sandwich-de-lomo-ensalada-con-arroz-integral