

Ensalada de arroz y pavo

Ingredientes:

- 1 litro de caldo de pollo
- 175 g de mezcla de arroz de grano largo y arroz salvaje
- 2 cucharadas de aceite de girasol o de maíz
- 225 g de pechuga de pavo deshuesada, sin piel ni grasa y en tiras finas
- 225 g de tirabeques
- 120 g de setas de ostra troceadas
- 50 g de pistachos pelados y picados
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de cebollino fresco troceado
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Cebollino fresco, para adornar

Preparación:

Empezaremos la ensalada de arroz y pavo reservando 3 cucharadas del caldo de pollo y llevando el resto a ebullición en una cazuela. Después cueza el arroz 30 minutos o hasta que esté hecho. Escúrralo y déjelo enfriar ligeramente.

Mientras tanto, caliente 1 cucharada de aceite en una sartén precalentada. Saltee el pavo a fuego medio 3 o 4 minutos o hasta que esté hecho. Páselo a una fuente con una espumadera. Añada los tirabeques y las setas y saltéelos 1 minutos. Agregue el caldo reservado, llévelo a ebullición, baje la temperatura, cúbralo y déjelo a fuego suave de 3 a 4 minutos. Pase las verduras a la fuente y deje que se entibien.

Mezcla bien el arroz con el pavo, los tirabeques, las setas, los pistachos, el cilantro y el cebollino. A continuación salpimiente al gusto. Rocíe la ensalada de arroz y pavo con el resto del aceite de girasol y el vinagre y adórnala con el cebollino fresco. Sírvala templada.