

Ensalada de judias con arroz salvaje



Una ensalada que puede tomarse tanto fría como templada, con una salsa a base de soja y mostaza en grano que junto al arroz salvaje le da un toque exótico al plato.

Paso a paso

Cocemos el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Suele tardar más tiempo que el arroz blanco, pero es mejor ir probando para que no se pase. Una vez cocido dejar escurrir.

Cocemos el resto de ingredientes hasta que estén tiernos pero al dente. Yo suelo cocer la verdura al vapor, queda mucho más rica.

Para servir la ensalada, ponemos el arroz en la base y encima las verduras.

Preparamos la salsa mezclando la mostaza, el aceite de oliva, el vinagre de manzana, la salsa de soja y el sésamo.

Servimos la ensalada con la salsa de soja y mostaza.

Ingredientes

- 300g de mezcla arroz salvaje y basmati. (yo lo compro así mezclado en un paquete)
- 100g judias verdes
- 100g brócoli
- un puñado de maíz cocido
- unas pocas habas tiernas
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de mostaza en grano
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de semillas de sésamo