

Ensalada de arroz



INGREDIENTES (Para 4 personas)

Arroz (dos puñaditos pequeños por persona)
1 Pechuga de pollo (o pavo)
2 Manzana
Lechuga
Aceite
Sal

PREPARACIÓN

Se hierve el arroz en agua con una pizca de sal y un poco de aceite de oliva. Cuando ya esté, se cuela se cambia el agua y se reserva en agua fresca.

Después de filetear la pechuga, se hace a la plancha y se reserva, dejándola enfriar.

Se lavan bien unas hojas de lechuga y se trocen finas.

Se pelan las manzanas y se cortan a daos.

Escrubimos bien el arroz para quitarle los restos de agua y lo ponemos en una ensaladera, troceamos la pechuga y la añadimos, junto con la lechuga y los trozos de manzana.

Aliñamos con un buen aceite de oliva y sal y servimos.