

6
porciones

BLANQUITA

• RECETAS •

ENSALADA CLÁSICA DE ARROZ CON ATÚN



INGREDIENTES

- ½ kg de arroz integral
- 1 lata de atún al natural de ¼ kg
- 3 tomates en rodajas
- Unas hojas de lechuga tiernas
- 1 huevo duro
- 6-8 cucharadas de mayonesa
- Aceite de girasol, cantidad necesaria



PREPARACIÓN

En una ensaladera grande mezclar el arroz integral, ya cocido y frío con un poco más de la mitad de la mayonesa y el atún deshecho en trocitos, reservando un poco para adorno. Revolver con una cuchara de madera para que quede bien mezclado todo. Untar ligeramente con un poco de aceite una flanera y colocar la mezcla del arroz, atún y mayonesa en ella, apretando para que no quede ningún agujero. Llevar a la nevera al menos una hora. Volcar en una fuente redonda. Poner un poco de mayonesa por arriba del flan de arroz y adornar la fuente con la lechuga, el tomate en rodajas, el atún reservado y el huevo duro. Servir.

Nota: Salar al gusto las rodajas de tomates y colocar en las hojitas de lechuga una mezcla de atún y mayonesa.