

Ensaladilla de arroz integral con salmón

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 25 '
- 4

Modo express

1. Pele la zanahoria. Quite la piel del salmón y córtelo en 4 trozos.

2. Introduzca el arroz, la zanahoria, un litro de agua, un chorro de aceite de oliva y un poco de sal en la cubeta, cierre la tapa y programe el menú Presión 25 minutos a 135 °C. Deje que acabe el programa.
3. Retire la zanahoria y distribuya los trozos de salmón sobre el arroz; déjelo así un par de minutos y retire el salmón.
4. Escurra y reparta el arroz sobre una bandeja amplia para que se enfríe.
5. Pique la zanahoria en cuadraditos.
6. Coloque el disco 1, cara para cortar, en el Mixer, ponga la tapa y encienda a velocidad máxima.
7. Introduzca la cebolleta y el perejil, y deje que se piquen bien; añada los tomates y deje funcionando hasta que haya pasado todo a la parte inferior del Mixer.
8. Mezcle en un recipiente aparte los ingredientes de la vinagreta y bátalos.
9. Cuando el arroz se haya enfriado, mezcle con la zanahoria y las verduras picadas; añada el salmón por encima y aliñe al gusto con la vinagreta.