

BROWN RICE AND KIDNEY BEAN SALAD WITH ROASTED PEPPERS, APPLES AND SHERRY VINAIGRETTE (ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL Y FRIJOLES CON PIMIENTOS ASADOS, MANZANAS Y VINAGRETA DE JEREZ.)



INGREDIENTES

ARROZ INTEGRAL

- 2 tazas de arroz integral, cocido

VINAGRETA DE JEREZ

- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de taza de vinagre de jerez
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de estragón, picado
- Sal y pimienta negra molida, a gusto
- 1 ¾ tazas de frijoles arriñonados oscuros, escurridos y enjuagados
- 1 taza de pimiento rojo, asado, pelado y cortado en cubos.
- 1 taza de pepino, pelado y cortado en trozos finos
- ½ taza de chalota, picada
- ½ taza de apio, cortado finamente
- 1 manzana, finamente cortada.
- ¼ de taza de perejil de hoja plana, fresco, picado
- Sal y pimienta negra molida, a gusto
- 3 tazas de espinacas, limpias y desgarradas
- 1 taza de almendras, en rodajas, tostadas

INSTRUCCIONES

PARA EL ARROZ INTEGRAL:

- Poner el arroz integral y el agua juntos en una olla con tapa. Usar la proporción de 1½ tazas de agua por 1 taza de arroz.
- Poner el fuego al máximo y llevar el arroz y el agua a hervir sin tapar. Luego pongan la tapa en la olla y reduzcan el fuego a fuego lento. Dejen que el arroz se cocine a fuego lento durante 20 minutos.
- Apaga el fuego y deja el arroz en la olla tapada durante otros 10 minutos. Retira y enfría completamente.

PARA EL ADEREZO:

- Mientras se cocina el arroz, combine los ingredientes para la vinagreta de jerez. Ajustar los condimentos con sal y pimienta adicional según sea necesario.
- Una vez que el arroz esté frío, combine todos los ingredientes de la ensalada excepto las espinacas.
- Añada un poco del aderezo para humedecerlo y déjelo marinar durante 45 minutos.
- Añada las espinacas y mezcle. Servir una cucharada de la ensalada y adornar con almendras.