

# ENSALADA DE ARROZ NEGRO VENERE CON SALMÓN Y VERDURAS A LA PARRILLA

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 200 g de arroz negro
- 300 g de filete de salmón
- 100 g de maíz hervido
- 100 g de espárragos
- 100 g de zanahorias
- 100 g de calabacín
- 100 g de berenjenas
- 100 g de tomates cherry

## PARA EL ALIÑO

- 40 g de aceite de oliva virgen extra + el necesario para la cocción de los espárragos y el salmón
- 5 ramitas de tomillo
- 1 ramita de romero
- Orégano al gusto
- 15 hojas de albahaca
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

### Las verduras

Picar todas las hierbas aromáticas (excepto la albahaca, que utilizarás más tarde) en un bol, verter el aceite de oliva virgen extra y mezclarlo. Lavar bien los espárragos quitando la parte dura con un cuchillo y luego el calabacín quitando los extremos. Después, pelar las zanahorias y lavar las berenjenas y los tomatitos. Cortar las verduras, incluido el maíz hervido, en láminas o rodajas y cortar los tomates en cuatro partes. Una vez listas, condimentar las verduras con el marinado que has preparado previamente.

### El salmón

Primero quitar la piel (si tiene) y eliminando con pinzas cualquier espina que pueda ver en la superficie. Luego cortar el filete de salmón en trozos pequeños regulares. Una vez listos, saltearlos en una sartén con un chorrito de aceite durante 5 minutos y salpimentar.

### Los espárragos

Coger los espárragos limpios y cortarlos en rodajas manteniendo las puntas enteras. Ponerlos en una sartén con un chorrito de aceite y cocinarlos durante 5 minutos.

### La ensalada de arroz

Cocer el arroz según el tiempo de cocción que se indica en el paquete. Mientras tanto, cocinar todas las verduras (excepto los tomates cherry, pues se añadirán crudos al final) cortadas y aliñadas, incluidas las zanahorias y el maíz. Escurrir el arroz, colocarlos en una fuente grande y dejarlo enfriar.

Una vez que las verduras estén hechas, mezclarlas con el arroz y los demás ingredientes, es decir, los tomatitos, los espárragos y el salmón. Completar el plato añadiendo unas hojas de albahaca.



