

Ensalada de arroz y frijoles

Me encanta preparar esta ensalada para convivios y cenas rápidas entre semana. ¡Se puede servir sobre una quesadilla o como ensalada de plato principal para una comida rápida y refrescante!

Porciones: alrededor de 6 adultos (¡sin embargo, las sobras son excelentes!)

Tiempo: alrededor de 30 minutos (más el tiempo para cocinar el arroz)

Ingredientes para la ensalada

- 3 tazas de arroz integral cocido (1+½ tazas de arroz integral seco, sin cocinar)
- 1 bolsa de maíz dulce congelado
- 1 lata de frijoles negros (enjuagados y escurridos)
- 1 pimiento rojo o 2 tomates frescos
- 1 pimiento verde
- 3 tallos de apio
- 1 ramillete de cebolla larga
- 1 ramillete de cilantro

Ingredientes para el aderezo

- ⅓ taza de vinagre de vino tinto
- ⅓ taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- Opcional: ½ cucharadita de salsa picante

Complementos opcionales: aguacate, queso fresco, tortillas, totopos de maíz

Instrucciones

1. Cocine el arroz integral con antelación y déjelo enfriar en el refrigerador. Lo ideal es cocinarlo un día antes.
2. Abra la bolsa de maíz y viértalo en un tazón grande (no lo descongele).
3. Abra la lata de frijoles negros, escúrralos, enjuáguelos y agréguelos al tazón grande.
4. Lave y pique el pimiento rojo, el pimiento verde, los tallos de apio, las cebollas verdes y el cilantro. Agregue todo al tazón grande.
5. Agregue el arroz enfriado al tazón grande.
6. En un tazón aparte o en un frasco, mezcle todos los ingredientes para el aderezo. Mezcle o bata para revolver. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva hasta que el aderezo cubra toda la ensalada.
7. Desmorone el queso fresco por encima.
8. Sirva con aguacate y tortillas.



