



INGREDIENTES:

Para aliño:

- 1 diente de ajo
- 1 lata pequeña de filetes de anchoa en aceite
- 1 ramita de perejil (solo las hojas)
- 1 cucharada de alcaparras
- 50 gramos de aceite de oliva
- 15 ó 20 aceitunas negras sin hueso

Para ensalada de arroz:

- 10 gramos de aceite
- 1.200 gramos de agua

- 1 cucharadita de sal
- 300 gramos de arroz vaporizado
- 1 manojo de espárragos verdes en trozos de 2 ó 3 centímetros (reservar las puntas para añadir crudas)
- 200 gramos de judías verdes (cortadas en trozos de 2 ó 3 centímetros)
- 12 ó 14 tomates cherry en cuartos
- 200 gramos de atún en aceite
- 50 gramos de piñones (o 70 gramos al gusto)

ELABORACION:

Aliño de la ensalada:

Poner en el vaso todos los ingredientes del aliño y **triturar 20 segundos a velocidad 7**. Sacar y reservar en un bol.

Ensalada de arroz:

1. Poner en el vaso el aceite, el agua y la sal. Introducir el cestillo dentro del vaso con el arroz, mezclar bien con la espátula para mojar todos los granos de arroz.

2. Echar dentro del recipiente varoma los espárragos y las judías verdes y situarlo **en su posición habitual**

(Encima del vaso cerrada la tapa y sin cubilete por supuesto) y tapar el varoma con su tapadera correspondiente y

programar 20 minutos a temperatura 100 grados velocidad 4.

3. Retirar el recipiente varoma y dejar enfriar. Con la muesca de la espátula, extraer el cestillo y volcar el arroz en una ensaladera y dejar enfriar.

4. Mezclar el arroz, las verduras cocidas reservadas y añadir las puntas de espárragos los tomates Cherry, el atún y los piñones.

5. Añadir el aliño reservado y mezclar delicadamente. Y Servir. **Está riquísimo!**

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

