

Receta de Ensalada de Arroz con Pollo y Mango

03 Ago 2015



Buenos días a tod@s, como hemos comenzado el mes de Agosto con bastante calor, para hoy lunes os dejo la receta de esta rica **Ensalada de Arroz con Pollo y Mango**, seguro que os gustará y la disfrutaréis mucho.

Ingredientes

- Arroz de grano largo (una taza por persona)
- Pechugas de pollo en tiritas (dos pechugas)
- Sal y Pimienta
- Cebolla roja (una)
- Mango (uno)
- Queso tipo gouda en tiritas (unos 150grs)
- Ralladura de un limón y su zumo
- Aceite de oliva
- Cilantro fresco machacado o perejil (una o dos cucharadas)

Modo de Preparación

1. Cocer el arroz en agua con sal y dejar al dente, pasarlo por agua fría y dejar escurrir
 2. Salpimentar las tiritas de pechuga y hacerlas a la plancha en una sartén con un poco de aceite de oliva, hasta que se doren por todos los lados
 3. Poner el arroz escurrido en una fuente, partir la cebolla en trocitos, el mango pelado y partido en tacos, el queso en tiritas y el pollo ya hecho y repartirlo por encima del arroz
 4. En un bol, batir el zumo y la ralladura de limón con un chorrito de aceite y el cilantro o perejil, mezclar bien y verter sobre la ensalada
 5. Servir al momento y.....buen provecho!!!
-