

Receta de Rosca De Arroz Con Atún Y Guisantes

22 Abr 2014



Buenos días, para hoy os dejo una receta muy rica de Arroz frío con atún y guisantes, espero que os guste y sobre todo a los que quieren hacer algo de dieta.

Ingredientes

- Arroz largo (una taza por persona)
- Guisantes (uno o dos botes pequeños)
- Pepinillos en vinagre (cinco o seis troceados)
- Atún en aceite (dos o tres latas)
- Aceitunas negras o verdes troceadas (una o dos bolsas)
- Mayonesa (mejor casera)
- Tomates cherrys
- Lechuga (un cogollo picado en juliana)

Modo de Preparación

1. Cocer el arroz con un poco de sal y dejarlo al dente,dejar escurrir bien
2. Mezclar con cuidado el arroz, el bonito, los guisantes, los pepinillos troceados, las aceitunas troceadas, algunos tomates cherry partidos por la mitad y un poco de mayonesa a nuestro gusto
3. Mojar con agua fría un molde de corona y colocar en él el preparado, aplastándolo con una cuchara
4. Antes de servir, desmoldar y decorar con la lechuga partida muy finita colocada en el centro y tomates cherry alrededor