

Ensalada de arroz mexicana

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 25 gramos de cilantro¹⁾
- 1 diente de ajo
- jugo de 2 limas²⁾
- 50 gramos de aceite de oliva
- un poquito de sal
- un poquito de pimienta negra
- 1 pimiento rojo
- 240 gramos de frijoles negros
- 1 cebolla roja pequeña
- 140 gramos de maíz
- 200 gramos de arroz



Preparación:

- 1 Preparar el arroz según las instrucciones del paquete y dejar enfriar.
- 2 Cortar el cilantro y el ajo y ponerlos en el vaso de la licuadora³⁾. Añadir el jugo de las limas, el aceite y la sal.
- 3 Mezclar todo en la licuadora durante más o menos 1 minuto hasta obtener una salsa.
- 4 Cortar finamente la cebolla y el pimiento.
- 5 Poner la cebolla, el pimiento, los frijoles, el maíz y el arroz cocido en un bol grande. Mezclar todo.
- 6 Añadir la salsa y mezclar.
- 7 Servir inmediatamente.

Si no te lo comes todo, puedes guardar el resto de la ensalada en la nevera (3 días como máximo).

www.childrensmn.org, datum onbekend

noot 1 el cilantro = de koriander (kruid)

noot 2 la lima = de limoen

noot 3 la licuadora = de blender