

Ensalada de arroz integral

**Escrito por Paloma -
Jueves, mayo 21, 2015**

Hace ya más de veinticinco años que probé este plato por primera vez. Lo normal en mi casa si era arroz seco es que fuera paella, arroz a la cubana o [arroz al horno](#); habituales, el arroz meloso o caldoso del tipo que sea ([de setas](#), [con acelgas](#), [negro](#), [amb fessols i naps...](#)), pero todos calientes, cocinados y en plato de cuchara. Y lo de arroz integral era por aquel entonces algo sencillamente desconocido para mí y para mucha gente.

Recuerdo que en aquella época descubrí un montón de comidas llenas de color, de frescura, nuevas, diferentes! Yo era muy joven. Iba con mis amigos a cenar de bocata bastante a menudo a un sitio que se llamaba... he de buscarlo, no estoy segura... hace demasiado tiempo...

-Lapsus de un par de minutos-

No recordaba con exactitud el nombre, así que me he metido en internet a ver si alguien pudo poner alguna reseña en su recuerdo y localizaba el palabro en cuestión... El caso es que daba por hecho que estaba finiquitado, chapado, cerradísimo desde haría años... ¡Qué sorpresa me he llevado! Resulta que aún sigue en pie, he visto fotos y está precioso... Se llamaba "[MELOCOMO](#)".

Solíamos llamarlo "Melocomotodo" porque no dejábamos ni las migas!. Pero es que estaba todo bueno! Lo hacían muy sencillo, pero muy rico. Allí probé por primera vez en mi vida la **ensalada de arroz integral**, con semillas de girasol y siempre verduritas variadas... ponían un cuenco con bastante cantidad. Siempre caía. Si después de tanto tiempo aún me acuerdo, imaginad lo bueno que me sabía!

No sé si seguirán haciéndola, si continuarán con la misma dinámica. Ha llovido mucho y yo solo puedo hablaros de recuerdos (por ahora, claro, porque en cuanto pueda me escapo a inspeccionar!).

He leído en su web que tienen más de 70 bocatas, así que pinta bien! Ya os contaré... O id vosotros (otra buena opción). Un sitio que tiene tanta solera no aguanta el temporal así como así. Creo que valdrá la pena buscar entre los sabores añorados e impregnados de juventud! A lo mejor me devuelven unos años!! ;)

Receta de ensalada de arroz integral

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 1 ración)

100 g de [arroz integral redondo](#)

1/4 [pepino](#)

1/4 zanahoria

1 trozo de brócoli
1/4 de cebolla
1/2 [tomate](#) mediano
Semillas variadas peladas (de girasol, de calabaza...)
[Perejil](#)
Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
Sal y [pimienta](#)

Preparación

Para este arroz se necesita más tiempo de cocción que para cualquier arroz no integral, así que es lo primero que debemos tener en cuenta.

Antes de empezar, pesamos la cantidad de arroz según las raciones que queramos hacer.

Nota: Si hacemos de más, se conserva varios días perfectamente en un táper dentro de la nevera, así que podemos dejarlo cocido y nos servirá para preparar diferentes ensaladas frías durante los próximos días, como guarnición a un plato de salsa de carne, o incluso para añadir a algún plato de legumbres, a última hora... por ejemplo

Seguidamente, lo enjuagamos bien y lo ponemos en una olla. Añadimos agua. La cantidad: 2 medidas y media de agua por 1 de arroz. Así, si ponemos 100 g de arroz, que equivale a un vaso lleno (tamaño de los de vino), necesitaremos 250 g de agua, es decir: 2 vasos y medio (tamaño vino) de agua. Añadimos también una pizca de sal.

Lo dejamos cocer 45 minutos. La otra opción es para quien tenga olla exprés o rápida. La proporción de arroz-agua es la misma, pero el tiempo, es de 20 minutos.

Una vez cocido, escurrimos, enjuagamos y reservamos.

Lavamos y preparamos la verdura. Deberemos de picarla o cortarla finamente, a nuestro gusto. Mezclamos bien con el arroz reservado. Aliñamos con sal, una pizca de pimienta y AOVE. Espolvoreamos las semillas y decoramos con perejil picado. Servimos a temperatura ambiente.

Receta de ensalada de arroz integral

Adaptación a Thermomix

50 min

Ingredientes (para 1 ración)

100 g de [arroz integral redondo](#)
1/4 [pepino](#)

1/4 zanahoria
1 trozo de brócoli
1/4 de cebolla
1/2 [tomate](#) mediano
Semillas variadas peladas (de girasol, de calabaza...)
[Perejil](#)
Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
Sal y [pimienta](#)
900 g de agua para hervir

Preparación

1.- Para este arroz se necesita más tiempo de cocción que para cualquier arroz no integral, así que es lo primero que debemos tener en cuenta. Antes de empezar, pesamos la cantidad de arroz según las raciones que queramos hacer. Seguidamente, lo enjuagamos bien y lo reservamos.

Nota: Si hacemos de más, se conserva varios días perfectamente en un táper dentro de la nevera, así que podemos dejarlo cocido y nos servirá para preparar diferentes ensaladas frías durante los próximos días, como guarnición a un plato de salsa de carne, o incluso para añadir a algún plato de legumbres, a última hora... por ejemplo

2.- Introducimos el agua dentro del vaso de nuestro Tercer Brazo, añadimos un poco de sal y ponemos el cestillo vacío en su posición. Programamos **7 min/Varoma/vel 1**.

3.- Sin abrir la máquina, vertemos el arroz a través del bocal de la tapa. Caerá al cestillo. Programamos **40 min/Varoma/vel 4**. (De vez en cuando, introducimos la espátula por el bocal y movemos el arroz durante la cocción).

4.- Acabado el tiempo, comprobamos la cocción y si vemos que todavía le falta un pelín, programamos de nuevo un par de minutos ó 3 más, a la misma temperatura y velocidad.

5.- Con la muesca diseñada en la espátula para sacar el cestillo, sacamos el arroz y lo enjuagamos con agua fría. Reservamos. Tiramos el agua de cocción.

6.- Enjuagamos el vaso e introducimos las verduras a trozos grandes. Programamos **2 seg/vel 5**. Sacamos, mezclamos con el arroz y aliñamos a nuestro gusto con sal, AOVE y pimienta. Espolvoreamos las semillas y decoramos con perejil picado. Servimos a temperatura ambiente.

Nota: Hemos utilizado verduras de temporada. Evidentemente, podemos añadir las que queramos y darle nuestro toque personal: maíz, pimiento,

Consulta el artículo de "Nutrición y salud": [Cereales integrales](#)