

Arroz Amoldado Chileno

Source: Dora Stone

¡Este es un platillo de los años 80 que será el centro de atención en tu cena Navideña! Es una ensalada fría de arroz con elote, chícharos y pimientos asados aderezada con una mayonesa de tofu. Se sirve con tomates cherry y cebolla morada marinados en jugo de limón.

About the Recipe

272 Calories · 11 g Protein · 3 g Fiber

Appetizers

Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 a 6 Servings

- 277g (1 1/2 taza) arroz de grano largo
- 709 ml (3 tazas) agua
- 1 diente ajo
- 90g (1/2 taza) granos de elote
- 1/2 cucharadita sal
- 75 g (1/2 taza) chícharos cocidos
- 1 pimiento rojo (chile morrón), asado, pelado, cortado en cubitos
- 397g (1 paquete) tofu firme, escurrido
- 1 cucharada jugo de limón
- 2 cucharaditas mostaza Dijon
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita miel de agave
- 59 ml (1/4 taza) leche de almendra. sin endulzar
- 149g (1 taza) tomates cherry, cortados a la mitad
- 80g (1/2 cebolla) morada, finamente rebanada

- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharada de cebollín, finamente rebanado

Directions

1. Precalienta una olla a fuego medio, agrega el arroz y tuéstalo de 1 a 2 minutos o hasta que esté doradito. Agrega el agua, ajo, elote, sal y mezcla. Baja el fuego al mínimo una vez que hierva, tapa y deja que se cocine de 15 a 20 minutos o hasta que no quede agua en la olla.
2. Retira de la estufa y déjalo reposar tapado por 5 minutos, usa un tenedor para separar los granos. Deja que se enfríe por completo a temperatura ambiente.
3. Para hacer la ensalada de tomate, en un tazón pequeño combina los tomates, cebolla morada, jugo de limón, cebollín y mezcla bien. Sazona con sal y pimienta.
4. Para hacer la mayonesa licúa el tofu, jugo de limón, mostaza, ajo en polvo, miel de agave y leche hasta que tenga la consistencia de una mayonesa. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. Para armar el molde, en un tazón grande mezcla 220g (1 taza) de la mayonesa, el arroz, chícharos, pimienta y sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.
6. Cubre un molde con plástico para alimentos y pon la mitad del arroz y presiona. Agrega el resto del arroz y vuelve a presionar. Deja reposar en el refrigerador por una hora.
7. Desmolda sobre un plato y pon la ensalada de tomate arriba del arroz. Se sirve frío.

Nutrition Facts

Por porción:

Calorías: 272 kcal

Grasa: 4 g

Grasas saturadas: 0.5 g

% Calorías de grasas: 13 %

Colesterol: 0 mg

Proteína: 11 g

Carbohidrato: 48 g

Azúcar: 5 g

Sodio: 280 mg

Hierro: 2 mg

Vitamina C: 40 mgv

Fibra: 3 g