ENSALADILLA DE ARROZ CON ATÚN Y HUEVO-FODMAP

1 raciones **30 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Arroz · Fodmap · Segundos platos · Sin gluten · Sin lactosa



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
408 kcal	41 g
Grasas	**Carbohidratos**
11 g	47 g
Fibra	**Sal**
6 g	1.7 g

Ingredientes

- 30 g de arroz
- 1 lata de atún
- 1 huevo
- 80 g de tomate
- 80 g de pepino
- 60 g de pimiento rojo
- 700 g de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre o limón
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Cuece el arroz en agua con sal. Escurre y deja enfriar.
2. Cuece el huevo durante 10 minutos. Pela y trocea.
3. Lava y corta el tomate, el pepino y el pimiento.
4. Mezcla el arroz con el atún, el huevo y las verduras.
5. Aliña con aceite de oliva, limón o vinagre, sal y orégano.

THERMOMIX

1. Pon 700 g de agua en el vaso.
2. Coloca el arroz en el cestillo. Pon el huevo envuelto en film apto para cocción o en el recipiente Varoma.
3. Programa: 18 minutos / Varoma / velocidad 4
4. Retira el arroz y el huevo. Enfría el arroz bajo el grifo y pela el huevo.
5. Trocea tomate, pepino y pimiento a mano para que no suelten demasiada agua.
6. Mezcla el arroz con el atún, el huevo y las verduras.
7. Aliña con aceite, vinagre o limón y sal.

Consejos

- Enfría bien el arroz antes de mezclarlo para que la ensaladilla quede suelta y agradable.

- Trocea el tomate, el pepino y el pimiento rojo en dados pequeños para repartir mejor el sabor.
- Usa limón si prefieres un aliño más fresco, o vinagre si buscas un punto más clásico.
- Escurre bien el atún antes de incorporarlo para que la mezcla no quede aguada.
- -Puedes dejarla preparada con antelación y aliñarla justo antes de servir.