**Ensalada de arroz con pollo y camarones**

Casi como una ensalada de paella. El arroz se cuece con azafrán y se marina en una especie de vinagreta de limón. Se sirve con trozos de pechuga de pollo y camarones.

## Ingredientes

### *Porciones: 4*

* 3 cucharadas de aceite de oliva
* 200 g de arroz tipo paella o risotto
* 2 bolsitas de azafrán molido (de 0.1 g c/u)
* 50 ml de vino blanco seco
* 400 ml de caldo de pollo
* 1 hoja de laurel
* 100 g de chícharos verdes
* 100 g ejotes
* 3 cucharadas de jugo de limón
* 2 cucharadas de vinagre de jerez
* Sal, pimienta negra recién molida
* 1 pimiento rojo, 2 jitomates
* 2 corazones grandes de lechuga orejona
* Pollo y camarones
* 250 g de pechuga de pollo
* 12 camarones de tamaño mediano
* 2 dientes de ajo
* 2 cucharadas de jugo de limón
* 1 cucharada de aceite de oliva
* Sal, pimienta negra recién molida
* Octavos de limón para adornar

## Modo de preparación

### *Preparación: 1hora45min  ›  Listo en:1hora45min*

1. Calienta en una olla 1 y 1/2 cucharadas de aceite de oliva. Agrega el arroz y el azafrán y cuece hasta acitronar, removiéndolo todo el tiempo. Añade el vino, el caldo, 50 ml de agua y la hoja de laurel y deja hervir todo. Agrega los chícharos y los ejotes al arroz.
2. Para preparar la marinada mezcla 1 y 1/2 cucharadas de aceite de oliva con el jugo de limón y el vinagre de jerez y bate bien. Sazona con sal y pimienta. Afloja el arroz y viértelo en un tazón. Vierte la marinada al arroz y mezcla. Deja marinar durante una hora.
3. Corta las pechugas en tiras de un cm de ancho, pela y limpia los camarones (ver las fotos). Pela el ajo y córtalo en rodajas delgadas. Mezcla la pechuga, los camarones, el ajo y una cucharada de aceite de oliva.

#### Vinagre de jerez

El sabor del vinagre de jerez es suave pero aromático. Se prepara con uvas de jerez y se fermenta en barricas de roble. Desde la ensalada de lechuga hasta ensaladas de pescado, y ensaladas de verduras o de carne con vinagre de jerez, todas obtienen un rasgo muy aromático y sabroso.

#### Cómo pelar camarones

1 Retira primero la cabeza girándola. Luego toma el camarón sujetándole la cola con la otra mano y mete tu pulgar bajo la cáscara para separarla. \* 2 Elabora un pequeño corte con un cuchillo filoso en el lomo del camarón y con el mismo cuchillo, o con un dedo, retira las tripas negras. \* 3 Lava los camarones al chorro de agua y sécalos con toallas de papel. Después prepáralos como se describe en la receta. \* Lava el pimiento y pártelo en cuadros. Calienta ligeramente los jitomates y retírales la cáscara, pártelos a la mitad, quítales las semillas y córtalos en cuadros. Coloca sal y pimienta a la ensalada de arroz, añade el pimiento y los jitomates. Lava los corazones de la lechuga orejona, sacúdelos para que se sequen y separa las hojas. \* Calienta en un sartén 3 cucharadas de aceite, fríe ligeramente por ambos lados las tiras de pechuga con el ajo. Añade los camarones y también fríelos ligeramente. Retira el ajo y sigue friendo hasta que todo esté cocido. Coloca en un plato grande las hojas de la lechuga y distribuye en él la ensalada de arroz con el pollo y los camarones. Sirve.

#### Ensalada de arroz con hongos

Prepara 200 g de arroz como se describe en la receta principal, sin azafrán ni caldo de pollo, pero con caldo de verduras. Prepara el arroz con una marinada de 3 cucharadas de pesto verde, 2 cucharadas de vinagre de vino blanco, 2 cucharadas de aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Lava 2 calabazas delgadas y pártelas a lo largo en cuatro, luego córtalas en trozos de 3 cm de largo. Lava 1/2 manojo de perejil, sécalo y pícalo finamente. Mezcla la ensalada con las calabazas y el perejil; sazona. Limpia 300 a 400 g de hongos y córtalos en tiras. Calienta 3 cucharadas de aceite de oliva en un sartén y fríe los hongos por un rato. Pela un diente de ajo y exprime el jugo a los hongos y fríe. Vierte 100 ml de vino blanco seco. Sazona con sal y pimienta y deja que se consuma el vino mientras remueves los hongos. Distribuye las hojas de lechuga en 4 platos, sirve sobre ellas la ensalada y agrega los hongos fritos. Sirve.

#### Una sugerencia:

En lugar de camarones también puedes usar calamares. Es una deliciosa alternativa para las personas que deben controlar sus niveles de colesterol. También son buenos el salmón o el pez espada en cuadros asados.