Ensalada Mediterránea de Arroz con Tomates Secos

Ingredientes
(para 4 personas)

Ingredientes:

- **4 tazas de arroz Diana Vitamor previamente cocinado**
- **1 berenjena cortada en cubos**
- **½ taza de harina de trigo**
- **Aceite para freír**
- **5 cucharadas de aceite de oliva**
- **1 calabacín verde cortado en láminas**
- **1 calabacín amarillo cortado en láminas**
- **1 cucharada de vinagre**
- **½ pimentón rojo picado**
- **12 bocconcini cortados al medio (bolitas de queso mozzarella)**
- **12 tomates cherry cortados al medio**
- **2 dientes de ajo picados**
- **1 lata de atún en aceite**
- **2 huevos duros cortados en cuartos**
- **24 aceitunas verdes y negras**
- **6 hojas de albahaca cortadas en tiras**
- **1 ramita de orégano**
- **Sal y pimienta al gusto**

Preparación

Preparación:

- Espolvorea las berenjenas con sal y déjalas reposar durante 10 minutos para que pierdan su sabor amargo. Luego pasalas por la harina de trigo y fríelas por tandas en abundante aceite caliente hasta que estén doradas. Escúrrelas sobre papel absorbente.
- Aparte, calienta una plancha o sartén con dos cucharadas de aceite de oliva y asa las láminas de calabacín por ambos lados hasta que doren un poco. Reserva aparte hasta que se enfríen.
- Mezcla el aceite de oliva restante con el vinagre y condimenta con sal y pimienta al gusto.
- Mezcla las láminas de calabacín asadas, los cubos de berenjena fritos, el pimentón, los bocconcini, los tomates cherry, el ajo y el arroz Diana Vitamor previamente cocinado. Mezcla bien y vierte la vinagreta.
- Sirve la ensalada y encima decora con los lomitos de atún escúrridos, el huevo duro y las aceitunas.
- Por último incorpora las hojas de albahaca y las hojas de orégano fresco.

Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.