

**Libreta:** Verduras  
**Creado:** 26/03/2018 22:00  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/ensalada-de-r%c3%bacula-con-anchoas-y-parmesano.html>

---

## Ensalada de rúcula con anchoas y parmesano

### INGREDIENTES

300 gramos de hojas de rúcula.  
16 tomates cherry.  
16 anchoas en conserva.  
50 gramos de queso parmesano.  
30 gramos de sucedáneo de caviar.  
2 cucharaditas de alcaparras.  
3 cucharadas de vinagre balsámico.  
9 cucharadas de aceite de oliva virgen.  
Sal.

### PREPARACIÓN

Lavamos los tomates y la rúcula. Troceamos los tomates en cuartos y los mezclamos con la rúcula, y colocamos en cada plato un poco de la mezcla.

Agregamos el queso cortado en finas láminas y las anchoas en conserva. Para elaborar la vinagreta, mezclamos el aceite de oliva, el vinagre y sal. Cuando esté ligado, añadimos las alcaparras.

En el momento de servir aliñamos la ensalada con la vinagreta.

Cocemos el arroz en agua hirviendo con un poco de sal y aceite de oliva. Transcurridos 20 minutos, lo escurrimos con ayuda de un colador y lo juntamos con parte de las verduras montando una ensalada.

Los lomos de verdol los untamos en aceite de oliva y los salamos ligeramente. Los asamos 2 minutos por cada lado en una sartén antiadherente. Colocamos los verdes sobre la cama de verdura y arroz y, por último, salseamos con el jugo del asado de las verduras y un poco de sal.