Mero Asado con Ensalada de Arroz Dorado de Carolina

Sirve: 8 Porciones

“Mi mamá y yo hicimos por primera vez esta receta después de regresar de la playa en Charleston, Carolina del Sur", dice Summer. "Cada restaurante servía los pescados más deliciosos y frescos. Antes de irnos, compramos mero en una pescadería que lo habían pescado esa mañana, y lo llevamos a casa en una hielera portátil. También comimos el arroz nativo de Carolina del Sur, el cuál pudimos encontrar en las tiendas cuando regresamos a casa en Greenville. Así es que creamos esta receta que nos hace recordar ¡nuestros viajes a la playa!"

Ingredientes

Para la Ensalada de Arroz:
2 tazas Arroz Dorado de Carolina o arroz salvaje
10 onzas espinaca tierna, sin tallos y con las hojas cortadas gruesamente
1/2 cebolla morada, pelada y cortada en cubos
1 pinta tomates cherry de varios colores, cortados por mitad
3 tazas uvas rojas, cortadas por mitad

Para la Vinagreta:
1/2 taza jugo de toronja tipo roja ruby
1/4 taza vinagre balsámico
1 cucharadita pasta amarilla de miso
2 cucharaditas sal
1 cucharadita pimienta
3/4 taza aceite de oliva extra-virgen

Para el Meror:
4 (4 onzas) filetes de mero u otro pescado firme
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas aceite de canola
1 cucharada mantequilla sin sal (opcional)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**561**
Grasa total	**23 g**
Grasa saturada	4 g
Colesterol	52 mg
Sodio	**732 mg**
Total de Carbohidrato	**46 g**
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	14 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**33 g**
Vitamina D	1 mcg
Calcio	67 mg

Preparación

1. **En una olla sopera grande,** ponga a hervir 12 tazas de agua sobre fuego medio. Agregue el arroz, haga hervir de nuevo, luego reduzca el calor a bajo y cocine a fuego lento, destapado, por 30 minutos, o hasta que el arroz esté suave. Escurra el arroz en un colador y mantenga caliente.

2. **Mientras tanto, prepare la Vinagreta:** En un tazón pequeño, bata juntos el jugo de toronja, vinagre balsámico, pasta de miso, sal y pimienta. Añada el aceite en chorrito delgado, hasta emulsionar. Reserve ¼ taza de la vinagreta.

3. **Seque los filetes** con un papel de toalla en un plato o fuente sin profundidad. Espolvoree ambos lados del pescado con sal y pimienta, y luego con una brocha unte ambos lados con la vinagreta. Marine mientras prepara la ensalada.

4. **Cuando el arroz esté listo,** esponje con un tenedor y transfiera a un tazón grande. Añada la espinaca, cebolla morada, tomates, uvas y el resto de la vinagrete y revuelva.

5. **Para cocinar el pescado:** Caliente una sartén antiadherente o una de hierro fundido de 10 pulgadas sobre fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite de canola. Coloque los filetes en la sartén (con el lado de la piel hacia abajo si esta usando pescado con piel), alejándolos de su cuerpo cuando los coloque. Reduzca el fuego a medio y deje que chisporrotee por 2 a 3 minutos, o hasta que el pescado esté dorado. Con cuidado dele vuelta y añada mantequilla a la sartén, si va a usar. Continúe cocinando hasta que estén dorados completamente y bien cocidos, 1 minuto más, dependiendo del grosor del pescado, sirva ½ filete con ensalada de arroz.

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook