

ROLLITO DE PESCADO AZUL Y VERDURITAS AL VAPOR EN OBLEA DE ARROZ

Ingredientes (para 1 ración) :

- 2 obleas de arroz
- 75 g de salmón
- 20 g de arroz
- 15 g de zanahoria
- 15 g de calabacín
- 15 g de cebolla
- Perejil
- Aceite de oliva virgen
- Sal



Elaboración:

1. Poner el arroz sobre un colador y lavar en agua fría hasta que haya eliminado el almidón y salga transparente.
2. Hervir unos 15 minutos en un cazo con agua. Escurrir y estirar sobre una superficie plana para que se enfríe.
3. Lavar las verduras. Pelar la zanahoria y el calabacín. Picar la cebolla y cortar a tiras bien finas el calabacín y la zanahoria.
4. Cocer las verduras al vapor, con la ayuda de un colador y una olla, durante 5 minutos. Disponer el salmón con las verduras y dejar cocer 3 minutos más. Desmenuzar el salmón con una cuchara.
5. Hidratar la oblea de arroz unos segundos sobre un plato con agua hasta que esté flexible.
6. Coger delicadamente y escurrir. Disponer encima de una tabla.
7. Picar el perejil.
8. Mezclar el arroz con el salmón, las verduras, una pizca de perejil y una punta de sal.
9. Colocar la mezcla encima de la oblea.
10. Envolver la oblea como si de un canelón se tratase.
11. Servir con unas gotas de aceite por encima.



Observaciones y recomendaciones:

Se recomienda utilizar siempre pescado fresco y, pescado azul en especial, por su contenido en vitamina D, aunque en caso de mala tolerancia podemos utilizar pescado blanco tipo merluza, rape, gallo...



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
310,96 kcal	16,99 g	16,22 g	24,25 g