

PLATOS PRINCIPALES

Poke bowl de salmón

20min 2 raciones 978 kcal

Ingredientes

Arroz integral

Salmón en filetes (congelado)

Alga wakame (la venden congelada en Mercadona)

Mango

Aguacate

SALSA

Mayonesa

Soja

Pimienta molida

PARA MARINAR EL SALMÓN

1/2 cda. de azúcar

1/2 cda. de sal

1 cda. limón

1 cda. aceite

Salsa de soja

Elaboración

ARROZ

1. Lo primero es preparar el arroz para que esté frío
2. Poner abundante agua en una olla y, cuando empiece a hervir, añadir el arroz
3. Bajar el fuego a medio y dejar cocinar durante 18 minutos, removiendo de vez en cuando
4. Escurrir en agua fría y dejar que se enfríe un par de horas (se puede meter en la nevera)

MARINADO DEL SALMÓN

5. Descongelar el salmón un día u horas antes y cortarlo en daditos
6. Ponerlo en un bol y añadir 1/2 cda. de azúcar, media de sal, un chorreón de limón y de aceite
7. Añadir abundante soja para que cubra todo y remover
8. Tapar y meter en la nevera durante al menos dos horas
9. Mientras, poner a descongelar el alga wakame

MONTAJE

10. Añadir el arroz y el salmón a un bol
11. Añadir también mango y aguacate troceado, y el alga wakame
12. Por último, preparar la salsa mezclando la mayonesa con la soja al gusto y un poco de pimienta molida

RECOMENDACIONES

Podéis añadir los ingredientes que más os gusten, y atún en vez de salmón.

POR RACIÓN	41 g Proteínas	52 g Grasas	91 g Hidratos	11 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta