



HOT POKE

arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa



Paso a paso

Para la preparación de ingredientes:

1. En un cazo cocina el arroz con abundante agua y un poco de sal. Durante 25 minutos. Escurre y reserva el arroz.
2. Precalienta el horno a 180°C. En una bandeja de horno coloca un papel de horno, pon el salmón y hornea a 180°C durante 6 minutos.
3. Saca el salmón del horno, espera que se enfríe un poco y desmenuza con cuidado. Vigila que no haya espinas ni piel y lo reservas en un plato a parte.
4. Mientras, en una sartén calienta un poco de aceite y añade un huevo batido con una pizca de sal y lo cuajas mientras lo mueves para tener un revuelto. Añade este huevo al arroz y lo mezclas.
5. Por último, en un vaso mezcla la mahonesa con la salsa de soja.

Montaje final:

En un bowl pon una buena cantidad de arroz como base. Coloca encima el salmón desmenuzado y con ayuda de un tenedor o cuchara pon líneas de mahonesa de soja.

Para decorar pon un poco de cebollino picado.

Ingredientes



cantidad para 4 comensales

400 Gr	ARROZ INTEGRAL
100 Gr	FILETE DE SALMÓN
1 Und.	HUEVO
½ Taza	MAHONESA
Al gusto	CEBOLLINO
1 c/s	SALSA DE SOJA
1 c/s	ACEITE DE OLIVA
Al gusto	SAL

