



Contenido Vida Sana

# Rollitos de arroz y pescado



## Ingredientes:

- 2 papeles de arroz
- 75 gr de pescado (sin espinas)
- 50 gr de arroz
- 1 c/c de miel
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal
- Pimienta
- Perejil

## Preparación:

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 una olla con agua. Escurrir y estirar sobre una superficie plana para que se enfríe.
3. Hidratar el papel de arroz unos segundos sobre un plato con agua hasta que esté flexible.
4. Tomar delicadamente y escurrir. Disponer el papel de arroz encima de una tabla.
5. Picar el perejil
6. Cocer el pescado al vapor o al microondas y desmenuzarlo con una cuchara.
7. Mezclar el arroz con la miel, el pescado, una pizca de perejil y salpimentar.
8. Colocar la mezcla encima del papel de arroz
9. Envolver el papel como si fuera un canelón
10. Servir con unas gotas de aceite por encima.

\*Receta apta para personas con falta de apetito, alteración del gusto (disgeusia), llagas en la boca ( para estos casos es necesario eliminar el perejil de la receta)