

POKE DE SALMÓN



El salmón noruego se cría en las frías aguas de los fiordos noruegos de forma sostenible.

Es un pescado rico, saludable y fácil de preparar de muchas formas, por eso se ha convertido en el pescado favorito de los españoles.

Te proponemos una idea de **Poke de Salmón**.

Ingredientes:

100 g de salmón noruego limpio, sin piel ni espinas.

125 g de arroz integral

50 g de mango o papaya

20 g de algas wakame hidratadas

20 g de pepino holandés

5 g de cebolla morada

½ aguacate maduro

1 cucharada de cebollino picado

1 cucharadita de sésamo blanco tostado

1 cucharada de salsa de Chile dulce

Zumo de 1 lima

1 cucharada de aceite de sésamo

1 cucharadita de jengibre fresco

1 cucharadita de salsa de soja

Elaboración:

Cortamos el salmón en taquitos, lo marinamos con jengibre rayado, salsa de soja y lo guardamos en la nevera durante 15 minutos.

Cocemos el arroz integral durante 15-18 minutos y mientras cortamos las verduras e hidratamos las algas wakame.

Lo servimos en un bol, colocamos el arroz de base, encima los demás ingredientes y por último el salmón.