

Rollitos de arroz y pescado

Ingredientes (1 ración):

- 2 obleas de arroz
- 100 g de merluza
- 20 g de arroz blanco
- 50 g de calabacín
- Pimienta
- Perejil
- Aceite de oliva virgen



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 20 minutos en un cazo con abundante agua. Escurrir y estirar sobre una superficie lana para que se enfríe.
3. Pelar el calabacín y cortarlo a tiras bien finas. Cocerlo al vapor durante cuatro minutos con la ayuda de un colador y una olla. Disponer la merluza con el calabacín y dejar cocer tre minutos más.
4. Retirar la piel y desmenuzar con la ayuda de un tenedor.
5. Hidratar la oblea de arroz sumergida unos segundos sobre un plato con agua, hasta que esté flexible.
6. Coger delicadamente, escurrir y disponer encima de una tabla.
7. Picar perejil.
8. Mezclar el arroz con el pescado, el calabacín, una pizca de perejil y pimentar.
9. Colocar la mezcla encima de la oblea y envolver como si de un canelón se tratase.
10. Servir con unas gotas de aceite de oliva por encima



Observaciones y recomendaciones:

Se recomienda utilizar siempre pescado fresco. Podemos incorporar diferentes verduras según tolerancia (cebolla, zanahoria...) Aun así, en caso de insuficiencia renal crónica con restricción de potasio, puede ser que sea necesario realizar un remojo previo a estas.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
194,5 kcal	20,17 g	4,25 g	18,88 g

