COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Ensalada de arroz con salmón estilo poke: receta ligera y nutritiva

Receta para 1 persona

Preparación: 15 min
Total: 50 min
Dificultad: Fácil

INGREDIENTES

- [ ] 160 gramos Arroz
- [ ] 40 gramos Cebolla morada
- [ ] 40 gramos Mango
- [ ] 0.5 gramos Aguacate
- [ ] 1 unidad Lomo de salmón
- [ ] 0.5 limones Zumo de limón
- [ ] Al gusto Sal
- [ ] Al gusto Pimienta negra molida
- [ ] Al gusto Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 1 cucharada Salsa de soja

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, corta el lomo de salmón en dados. Recuerda que el salmón debe estar previamente congelado.

2. Ponlo en un bol para marinarlo. Añade la salsa de soja, el aceite de oliva virgen extra, la pimienta negra molida, la sal y el zumo de medio limón. Mezcla todo bien junto al salmón hasta que quede bien marinado. Tapamos con un film transparente y lo reservamos en el frigorífico mientras preparamos el resto de ingredientes para el poke.

3. Después, en la arrocera para microondas, añadimos el arroz (1 taza de arroz por 2 tazas de agua) y hervimos para que se cocine durante unos 10 minutos. Si no tienes arrocera para microondas, puedes hervir en un cazo el arroz.

4. A continuación, cortamos la cebolla en tiras, el mango en dados, el aguacate en dados o tiras (como

prefieras) y reserva en diferentes bols.

---

5. En este punto, en el cuenco donde quieras servir, pones en la base el arroz ya cocido. Pon un chorrito de limón por encima.

---

6. Sirve por encima el salmón marinado que teníamos reservado en el frigorífico, el mango, la cebolla y el aguacate.

---

7. Pon un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima. Espolvorea por encima pimienta negra molida y sal al gusto.

---

8. Finalmente, añade un pequeño chorrito de salsa de soja por encima. ¡Y listo para comer! ¡Qué aproveche!