



# Rollitos de arroz y pescado

## Ingredientes (para 1 ración)

2 obleas de arroz

75 g de pescado (merluza, rape, salmón, gallo, dorada, caballa, trucha...)

50 g de arroz

1 c/c de miel

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Pimienta

Perejil

Aceite de oliva virgen

Agua

## 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 15 minutos en un cazo con agua. Escurrir y estirar sobre una superficie plana para que se enfríe.
3. Cocer el pescado elegido al vapor o al microondas. Desmenuzar con una cuchara.
4. Mezclar el arroz con la miel, el pescado, una pizca de perejil picado, un chorrito de aceite y salpimentar.
5. Hidratar las obleas de arroz unos segundos sobre un plato con agua hasta que estén flexibles.
6. Retirarlas delicadamente y escurrir. Disponer encima de una tabla.
7. Colocar la mezcla encima de las obleas.
8. Envolver las obleas como si de un canelón se tratase.
9. Servir con unas gotas de aceite por encima.