

Rolinhos de arroz e peixe



Ingredientes (para 1 porção)

2 folhas de arroz

75 g de peixe (merluza, pacamão, salmão, linguado, dourada, cavala, truta...)

50 g de arroz

1 colher (café) de mel

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Pimenta

Salsinha

Azeite de oliva extra virgem

Água

Preparo

1. Colocar o arroz sobre um coador e lavar em água fria até eliminar o amido e a água sair transparente.
2. Cozinhar por aproximadamente 15 minutos em uma panela com água. Escorrer e espalhar sobre uma superfície plana para que esfrie.
3. Cozinhar o peixe escolhido ao vapor ou no micro-ondas. Despedaçar com uma colher.
4. Misturar o arroz com o mel, o peixe, uma pitada de salsinha picada e um fio de azeite. Temperar com sal e pimenta.
5. Hidratar as folhas de arroz por alguns segundos em um prato com água até que fiquem flexíveis.
6. Retirá-las delicadamente e escorrer. Colocá-las sobre uma tábua de cozinha.
7. Colocar a mistura em cima das folhas de arroz.
8. Enrolar as folhas como se fossem canelones.
9. Servir com gotas de azeite por cima.