

Timbal de arroz y salmón ahumado



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Florencia **Recetizador:** manuel robles



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Entrante

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Usar un aro metálico para moldear.

Descripción:

Vale tanto como entrante como acompañante! Sano, fácil, natural, y muy mono.

Ingredientes para 2 personas :

- 3/4 taza de arroz
- 100 grs de salmón ahumado
- 1 aguacate
- 1 pimienta italiana
- 1 clara de huevo
- 1 puñado de perejil fresco picado

Preparación:

Paso 1

Mientras se cuece el arroz, cortar el salmón ahumado y el aguacate en daditos. Reservar.

Paso 2

Rehogar el pimienta italiana, también cortado en pequeño. Una vez listo, mezclar con la mezcla de salmón ahumado y el aguacate, y reservar.

Paso 3

Una vez esté cocido el arroz, colar, y pasar a una sartén. Agregar la mezcla de verduras y salmón, y la clara de huevo. Revolver con cuchara de madera hasta que la clara apenas se cocine (que no endurezca, su fin es servir de unión entre todos los ingredientes para poder modelar).

Paso 4

Colocar con cuchara parte de la mezcla en el aro metálico hasta rellenarlo y presionar. Quitar el aro, espolvorear con un poquito de perejil fresco por encima, y... lo tienes!