Timbal de arroz y salmón ahumado

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

Creador: Florencia **Recetizador:** Laura Patiño



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 pimiento italiano
- 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 pimiento italiano, 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!