

Rollitos vietnamitas



Carnes, pescados y derivados

Elaboración: **Media**

Personas: **4**

Tiempo: **30'**

Ingredientes:

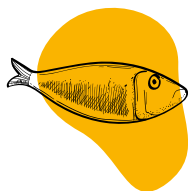
Obleas de arroz	8 unidades	Miel	2 cucharadas soperas
Pescado blanco (merluza, bacalao...)	300 g	Hierbas frescas (perejil, cilantro, menta...)	
Arroz integral	120 g	Sal	
Lechuga (mézclum)		Pimienta	

Elaboración:

1. Cocer el arroz según las especificaciones del fabricante. Colar y enfriar bajo un chorro de agua fría. Reservar.
2. Limpiar el pescado si hace falta, dejándolo sin espinas. Salpimentarlo y cocerlo al vapor o en el microondas. Desmigarlo con un tenedor y reservar.
3. Picar las hierbas. Reservar.
4. Mezclar el arroz con la miel, el pescado y las hierbas y salpimentarlo. Mezclar bien y reservar.
5. Hidratar las obleas de arroz tal y como se explica en el paquete. Secarlas y extenderlas sobre un trapo limpio.
6. Disponer la mezcla y la lechuga sobre las obleas y enrollar.
7. Servir.

Recomendaciones/observaciones:

Se puede acompañar con salsa de soja o una vinagreta.



© Recetas elaboradas por el equipo de Fundació Alcía.