BROCHETAS DE SALMÓN Y VIEIRAS AL JENGIBRE CON ENSALADA DE ARROZ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de filetes de salmón (sin piel)
- 200 g de arroz basmati integral
- 0.5 unidad de pepino
- 4 unidades de cebolletas
- 0.5 unidad de manojo de cilantro
- 1 unidad de pimiento rojo
- 1 unidad de guindilla verde fresca
- 1 unidad de zumo de lima
- 20 g de aceite de sésamo tostado
- 8 unidades de vieiras limpias
- 50 g de jengibre fresco picado
- 1 unidad de zumo de 1 limón
- 10 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Pon agua en una cazuela grande y llévala a ebullición; luego, echa el arroz y cuécelo durante 25 minutos o hasta que esté cocido. Escúrrelo y déjalo enfriar. En un cuenco, mezcla el arroz frío con el pepino cortado en daditos, la cebolleta en láminas, el cilantro picado, el pimiento rojo sin semillas en trocitos, la guindilla sin semillas y en rodajitas, el zumo de lima y el aceite de sésamo. Tapa el cuenco y déjalo reposar para que los aromas se entremezclen bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 49.1 g	Grasas 20.7 g
Kcal 499	Proteinas 27.3 g

- Pon los trozos de salmón en un cuenco que no sea metálico. Añade las vieiras partidas por la mitad. Con un presa-ajos o con el dorso de un cuchillo aplasta el jengibre para extraerle el zumo. Mézclalo en un bol con el zumo de limón y el aceite de oliva y vierte esta marinada sobre el salmón y las vieras. Tapa el recipiente y déjalo en el frigorífico durante 30 minutos.
- Remoja 8 brochetas de madera en agua fría durante 30 minutos y después escúrrelas.
- Precaliente el grill a temperatura elevada. Ensarta alternativamente los trozos de salmón y las vieras en las brochetas. Ásalas bajo el grill 3 - 4 minutos, hasta que adquieran el punto de cocción deseado. Sirve las brochetas acompañadas de ensalada de arroz.