

Budha bowl de salmón

Dificultad:

fácil

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Ingredientes para 1 o 2 personas:

- 40 g fideos de arroz
- Un lomo pequeño de salmón
- 20 g de canónigos
- 20 g de pepino
- Medio aguacate mediano
- 20 g de tomate fresco picado
- Alga wakame
- Alga nori triturada

Para marinar el salmón:

- Eneldo fresco picado
- Pimentón
- Azúcar
- Sal

Para la salsa de soja:

- Aceite de sésamo
- Salsa de soja sin gluten
- Salsa mirin
- Limón
- Jengibre

/ Preparación

Preparación

- Empezamos por el salmón, que marinaremos y dejaremos en la nevera unas 48 horas. Para prepararlo, añadiremos eneldo fresco picado y dejaremos el lomo de salmón en un recipiente, cubierto con un poco de pimentón, azúcar y sal. Cuando esté listo, lo cortamos en filetes finos.
- Para preparar los fideos de arroz, ponemos a calentar un cazo con agua y añadimos un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Incorporamos los fideos y dejamos que se hagan durante 7 u 8 minutos.
- Mientras, preparamos el aderezo de soja. Para ello, mezclamos en un recipiente un chorrito de aceite de sésamo, uno de salsa de soja sin gluten y otro de salsa mirin. Añadimos unas gotas de limón y una pizca de jengibre y removemos. Reservamos el aderezo.
- Cuando estén listos los fideos de arroz, los colocamos en un plato hondo o en un bol y añadimos un chorrito del aderezo que hemos preparado. Cubrimos los fideos con todos los ingredientes, empezando por los tomates troceados, las rodajas de pepino, las tiras de alga wakame, las hojas de canónigos, las tiras de salmón marinado y, finalmente, el aguacate troceado.
- Para acabar, aliñamos con un chorrito de salsa de soja y espolvoreamos por encima con alga nori.