

# Brochette de mero con ensalada de arroz y pickles

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Salsa de soja:** 1 cda.

**Aceite de Sésamo:** 1 cda.

**Jengibre en polvo:** 1 cda.

**Aceite de mani:** 1 cdas.

**Filetes de mero:** 2 Unidades

**Azucar:** 1 cda.

## Ensalada de arroz y pikles

**Arroz fortuna:** 1 Taza

**Mirin:** 50 cc

**Rabanitos:** 8 Unidades

**Vinagre de Arroz:** 100 cc

**Sal Marina:** 20 g

**Agua:** 1 Taza

**Hakusay:** 6 Hojas

**Azucar:** 1 cda.

## Vegetales salteados

**Salsa de soja:** 1 cda.

**Aceite de mani:** 1 cdas.

**Semillas de sésamo tostadas:** 3 cda.

**Mirin:** 20 cc

**Pak choy:** 1 Paquete

## Vinagre de arroz

**Azucar:** 250 grs.

**Sal:** 80 g

**Vinagre Blanco:** 500 cc

## Preparación de la Receta

- Remoje en agua los palitos de brochettes.
- Corte el pescado en tiras de 2.5 cmts x 10cmts.

- En un bowl coloque el pescado, el azúcar, el aceite de sésamo, el aceite de *maní*, el *jengibre* y la salsa de soja. Deje *marinar*.
- Arme las brochetas y coloque en un wok bien caliente a grillar por 2 minutos.
- Agregue el *jugo* de la *marinada*, deje reducir y reserve.

## Vinagre de arroz

- En una olla coloque el *vinagre*, el azúcar y la sal, disuelva a fuego suave.
- Retire y coloque en una botella.

## Arroz con pikles

- Lave el **arroz** y deje reposar.
- Corte los rabanitos al medio y en láminas finas.
- Retire las hojas más verdes y corte el hakusai en tiras finas.
- En una olla coloque el *arroz* con el agua, tape y cocine a fuego máximo por 5 min, luego a mínimo por 15. Deje reposar.
- En un bowl coloque los rabanitos agregue sal y deje reposar por 10 minutos.
- Luego lave, seque y coloque en un bowl, agregue el hakusai, el *vinagre* de *arroz*, el mirim y el azúcar. Mezcle y deje reposar.
- Agregue los **pickles** al *arroz* aún caliente y mezcle sin aplastar el *arroz*.

## Vegetales salteados

- Corte el pak choy al medio a lo largo.
- En una sartén con aceite de *maní* saltee el pak choy, desglace con *mirin*, agregue la salsa de soja, mezcle y retire.
- En una sartén sin materia grasa coloque las semillas de *sésamo* a tostar.

## Presentación

- En un plato coloque el *arroz* con *pickles*, los vegetales salteados, las brochetas por encima y espolvoree con el *sésamo* tostado y la salsa de la *marinada* reducida.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/brochette-de-mero-con-ensalada-de-arroz-y-pickles>