

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>