

Salmón con arroz y wok de hongos, brotes y verduras

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal Marina: A gusto

Azucar: 2 cdas.

Salmón rosado: 1 Penca

Jengibre fresco: 50 g

Mirin: 1/2 Taza

Salsa de soja: 1 Taza

Guarnición

Sal: A gusto

Arroz basmati: 1 Taza

Agua: 1 Taza

Salteado al Wok

Bok Choy: 2 Plantas

Aceite Neutro: Cantidad necesaria

Girgolas: 200 g

Aceite de Sésamo: 1 cda.

Nira (cebollin Japones): 300 g

Shitake fresco: 250 grs.

Salsa de soja: A gusto

Mirin: 1/4 Taza

Espinacas: 300 g

Preparación de la Receta

- Corte la penca de **salmón** en postas y luego sazónelas con sal marina.
- Pele el *jengibre* y rállalo.

Guarnición

- Lave el **arroz**, luego coloque en una *cacero/a* junto con el agua y lleve al fuego máximo, una vez que rompa hervor cocine a fuego mínimo.

Salteado al Wok

- Hidrate los shitakes en agua durante 8 horas, luego escúrralos y quíteles el cabito.
- Corte las girgolas en trozos.
- Corte el nira en bastones.
- Quite la base del bok choy y lávelo, luego seque las hojas con un paño y córtelo a lo largo en cuartos.

Armado

- En una sartén de teflón bien caliente dore las postas de *salmón* a fuego mínimo
- Una vez que las dio vuelta y están casi a punto incorpore el *jengibre*, la salsa de soja y desglace con *mirin* y una vez que se evapora el alcohol retire.
- En un wok bien caliente agregue aceite desde los bordes, luego incorpore los **hongos** shitake y las girgolas, añada la salsa de soja, el nira y *mirin*, mezcle y una vez que el alcohol se evapore retire del fuego
- Reserve en un bowl.
- En el mismo wok previamente limpio con papel absorbente llévelo nuevamente al fuego agregue aceite neutro y aceite de *sésamo* y una vez caliente saltee las hojas de bok choy, incorpore la salsa de soja y las hojas de *espinaca*, saltee unos minutos y retire.

Presentación

- Sirva en cazuelas el *arroz* y por separado los *hongos* salteados al wok.
- En un plato sirva una porción de verduras salteadas al wok y encima acomode una posta de *salmón*

Consulta la receta original en

<https://elgourmet.com/recetas/salmon-con-arroz-y-wok-de-hongos-brotes-y-verduras>