



PESCADOS

Spring Rolls con Atún

★★★★★ 0 comentarios

🕒 20 minutos | 🍴 1 porción

🔥 Calorías 723	🔥 Grasa 30 g	🔥 Proteína 53 g
---------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

Es increíble todo lo que podemos crear en la cocina, como esta receta de Spring Rolls con Atún Natural Pietrán, fácil, deliciosa y práctica que estará lista en pocos minutos.

Ingredientes

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| Atún Pietrán Natural
1 filete de Atún Natural Pietrán | 1 cucharadita de aceite de coco | 2 láminas de papel de arroz |
| 1/2 zanahoria | 1/2 Zucchini o pepino | 1/2 taza repollo morado |
| Hojas verdes al gusto | 1/4 de taza de crema de maní natural | 1 cucharadita de pasta de ajo |
| 1 pizca de jengibre en polvo o rallado | Stevia o el endulzante al gusto | 1 cucharada de zumo de limón |
| 3 cucharadas de bebida vegetal de coco | 1 cucharada de salsa soya | |

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso [↗](#)

El papel de arroz o también conocido como papel oblea se utiliza para elaborar distintos platos deliciosos y es usado especialmente para hacer rollitos, así que para esta receta es perfecto.

¿Cómo preparar Spring Rolls con Atún?

Para los spring rolls

- Corta la zanahoria y el zucchini o pepino en julianas delgadas, además corta el repollo también delgado y las hojas verdes.
- Prepara el Atún Natural Pietrán en un sartén con un poco de aceite de coco, condiméntalo al gusto y no lo dejes cocinar mucho, con 5 minutos por cada lado te quedará perfecto, jugoso y delicioso.
- Humedece las láminas de arroz hasta que estén manejables, escúrrelas un poco y llévalas a una superficie plana.
- Pon el relleno en la parte inferior de la hoja. No lo rellenes mucho para que puedas cerrarlos más fácil.
- Dobra el extremo donde lo rellenaste, luego los laterales y enrolla, ponlos en un plato mientras haces los demás y cúbrelos con una toalla húmeda.

Para la salsa

- La preparación es muy fácil, solo mezclas la crema de maní con los demás ingredientes (pasta de ajo, jengibre en polvo, stevia o endulzante, zumo de limón, bebida vegetal de coco y salsa soya)

Tips

- Usa poco de cada ingrediente y ve ajustando sabores y textura de acuerdo a lo que te guste, más líquida o más espesa, más picante: jengibre, más ácida: limón, más salada: soya, más dulce: stevia, más líquida: bebida vegetal.
- Al comienzo es una mezcla rara que parece que no va a tomar forma pero luego de mezclarla unos minutos toma una textura súper suave.

Sabemos que esta preparación te va a encantar, así que compártela con tus familiares y amigos para que ellos también sientan el placer de disfrutar un plato diferente en su mesa.



Aunque en esta ocasión la receta es con Atún, también puedes prepararla con Salmón Natural Pietrán y disfrutar de su mezcla de sabores. Tú eliges la proteína, nosotros te damos la receta. ¡Te encantará!



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.