



Boles d'arròs i algues

Sense llet, ou ni gluten

Ingredients per 4 persones

- 300 g arròs cuit
- 2 llaunes petites de tonyina
- 100 g variat d'algues (nori, kombu, enciam de mar...)
- Oli d'oliva verge
- Un grapat de llavors de sèsam torrat
- Salsa de soja

Elaboració

1. Si heu comprat les algues seques, poseu-les a hidratar 10 minuts amb aigua freda. Si són fresques, renteu-les per treure l'excés de sal.
2. Escorreu-les i talleu-les amb un ganivet.
3. En un cassó amb abundant aigua bulliu l'arròs fins que sigui cuit.
4. Escorreu-lo i poseu-lo en un recipient. Afegiu la tonyina ben escorreguda, les algues i l'oli. Barregeu-ho.
5. Agafeu porcions de la mescla amb una cullera i feu-ne boles amb les mans.
6. Arrebosseu-les amb una mica de sèsam i serviu-les amb la salsa de soja.

RECORDA ... Prepareu els menjars amb la mínima antelació possible abans de consumir-los i, quan això no sigui possible, conserveu-los refrigerats.

PERQUÈ... Alguns microorganismes es multipliquen molt ràpidament si el menjar es conserva a temperatura ambient.

Observacions

Recepta divertida com a aperitiu amb un toc oriental. Per naturalesa no conté ni llet, ni ou, ni gluten. Tot i això, cal anar en compte i mirar bé l'etiqueta de la salsa de soja que compreu, ja que cada marca comercial és diferent i podria haver-hi presència d'algun al·lergen.

Respectar les **quatre normes bàsiques d'higiene: NETEJAR, SEPARAR, COURE I REFREDAR** ajuda a evitar toxiinfeccions alimentàries.