# Rollo de bonito

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

**Creador:** Xanabelleza

**Tiempo:** 15 minutos
**Dificultad:** Intermedia
**Tipo de plato:** Otros
**Tipo de cocina:** Normal
**Otros:** Cocina Saludable
**Coste:** Medio

## Descripción:

*El bonito es un pescado azul, su grasa es rica en ácidos grasos omega-3 que contribuye a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, además de hacer la sangre más fluida, lo que rebaja el riesgo de formación de coágulos o trombos. Colabora así en la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, y es por ello que se recomienda su consumo y el de otros pescados azules. Es buena fuente de proteínas de alto valor biológico y posee cantidades diversas de vitaminas y minerales. Entre las vitaminas se encuentran las del grupo B, como la B2 (más abundante en los pescados azules), B3, la B9 y la B12. En relación con los minerales, el bonito posee cantidades interesantes de potasio, fósforo, magnesio y hierro, además de yodo.*

## Ingredientes para 4 personas :

- 6 Palitos de surimi
- 100 gr de Gambas peladas
- 1 clara de huevo
- 700 gr de Bonito
- Aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra molida y sal
- 500 ml de salsa de tomate casera

## Preparación:

### Paso 1

*Limpia el Bonito de piel y espinas y pícalo muy menudo, pica 30 gr de gambas y 3 palitos, mezclalo en un bol con la clara de huevo, sal y pimienta Extiéndelo sobre un papel film como te indico en la foto.*

### Paso 2

*Pon por encima las gambas restantes y los palitos de cangrejo y enrrolla*

## Paso 3

*Ayúdate con el film para enrollarlo*

## Paso 4

*Pon otro papel de film alrededor para que quede bien cerrado y no pierda su jugo.*

## Paso 5

*Ponlo a cocer al vapor durante media hora, tapado.*

## Paso 6

*Una vez cocido le quitamos el film y lo fileteamos. Añádelo a la salsa de tomate, previamente caliente en una cazuela, déjalo un par de minutos a fuego suave. Sírvelo con ensalada, en mi casa gusta a toda la familia, así me ahorro hacer una comida para ellos y otra para mi "dieta".*