

# ROLLITOS DE CALABACÍN RELLENOS DE RÚCULA Y SALMÓN SALVAJE

## INGREDIENTES

### Rollitos

- 1 Calabacín grande (de diámetro lo más ancho posible)
- 50 gr. de Rúcula
- 125 gr. de Salmón salvaje marinado o ahumado, laminado y en trocitos
- 2 cucharadas de Semillas de Lino, recién molidas
- 1 Limón ecológico, lavado y seco

### Vinagreta de Mostaza

- 1 ½ cucharaditas de Mostaza natural
- 1 cucharada de Tamari
- 2 cucharadas de Vinagre de Manzana o de Arroz
- 1 cucharada de Zumo Concentrado de Manzana
- 6 cucharadas de Aceite de Oliva virgen extra

## PROCEDIMIENTO

1. Lava el Calabacín, sécalo bien y corta los extremos. Con ayuda de una mandolina o de un cuchillo bien afilado, córtalo en láminas finas longitudinales de unos 3 mm. de grosor.
2. Pon las láminas en un plato o fuente con un poco de sal, removiendo con cuidado para ayudar a que la sal se integre. Deja reposar unos minutos, hasta que el calabacín suelte el exceso de agua y se ablande. Seca las láminas con un paño de algodón o papel de cocina ecológico y ponlas en un plato con cuidado de que no se rompan.
3. Vinagreta: mezcla todos los ingredientes en un bol menos el aceite y bate con un batidor de varillas para mezclar todos los ingredientes. Añade el Aceite de Oliva poco a poco y sigue batiendo, hasta emulsionar la vinagreta.
4. Para montar los rollitos: coloca una tira de calabacín sobre la tabla de cortar y pon en el primer tercio de la tira unos trocitos de Salmón y unas hojas de Rúcula troceadas. Añade un poquito de vinagreta y ralladura de Limón. Cierra el rollito, enrollando con cuidado y fijándolo con un palillo. Sigue hasta acabar los ingredientes.
5. Sirve los rollitos con un poco más de vinagreta por encima y decora con las semillas de Lino.

### Variantes:

Para una versión vegetariana, sustituye el Salmón por trocitos de Tempeh previamente dorado en la sartén (de esta forma también aportas proteínas completas) o bien un puñado de tomates secos y aceitunas picados.