

# ROLLITOS DE SALMÓN AHUMADO CON INVENTO "JAPO"

*Fácil, fácil, fácil ...*

## Ingredientes

4 lonchas de salmón ahumado	1 cucharada de zumo de lima
4 tallos largos de cebollino	1 cucharadita de mostaza de Dijon amarilla
3 palitos de eso que llaman <i>surimi</i> <i>(una contribución japonesa a la cocina)</i>	Ramitas de perejil y sal
1/2 aguacate maduro	
3 cucharadas de aceite de oliva suave	

1. Disponemos las lonchas de salmón de manera que parezcan todas iguales, cortándolas los bordes y dándoles un aspecto "cuadrado".
2. Aprovechamos la picada fina de los recortes del salmón, añadiéndole la picada fina de las hojas de perejil (que suponemos ha lavado antes) y el picado del *surimi*.
3. Pelamos el aguacate, lo cortamos en daditos y lo condimentamos con el zumo de lima, el aceite y la mostaza.
4. Mezclamos todas las picadas y rellenamos con ellas las lonchas de salmón y enrollamos.

Recordará que hemos incluido unos tallos de cebollino destinados a atar los rollitos para que haga gala de su habilidad y de su motricidad fina.

### Propiedades terapéuticas

*El salmón es rico en omega 3. El aguacate aporta Vitamina C, D y sobre todo E. Además contribuye a reducir los niveles de LDL colesterol.*