



Salmone glassato in salsa hoisin con riso in salsa ponzu e zucchine spadellate

25 minuti • Mangiami per primo

19



Salmon



Riso Basmati



Zucchina



Salsa Hoisin



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Lime



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Salmone** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchini**	2 pezzi	4 pezzi
Salsa Hoisin 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	453 g	100 g	573 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2630 kJ/ 629 kcal	581 kJ/ 139 kcal	3755 kJ/ 897 kcal	656 kJ/ 157 kcal
Grassi (g)	23 g	5 g	42 g	7 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	72 g	16 g	72 g	13 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	35 g	8 g	59 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 4) Pesce 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di acqua (per 2 persone). Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.
- Preparate nel frattempo la **salsa ponzu** mescolando in una ciotolina la **salsa di soia** con 2 cucchiaini di **zucchero** e il succo di mezzo **lime** (per 2 persone).

3



Cuocere il salmone

TIP: il salmone sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.

- Tagliate il **salmone** a metà per il lungo con un coltello a lama liscia.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **salmone** dalla parte della pelle per 4 minuti. Voltatelo, salate, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 3 minuti.
- Aggiungete la **salsa hoisin** e cuocete per altri 1-2 minuti girando il **salmone** su tutti i lati, in modo da condirlo uniformemente.

2



Cuocere le zucchine

- Tagliate le **zucchine** a rondelle di 0,5 cm.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con 1 cucchiaino d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite per 4 minuti. Alla fine **salate** a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e conditelo con la **salsa ponzu**.
- Adagiate accanto il **salmone**, spolverizzandolo con i **semi di sesamo**, e le **zucchine**.

Buon Appetito!