

Ceviche di salmone affumicato e mais con cetriolo, pomodorini e coriandolo

25 minuti • Piccante

15



Salmone
affumicato a cubetti



Lime



Cipolla



Pomodoro



Peperoncino



Cetriolo



Riso Jasmine



Coriandolo



Mais



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Salmoncino affumicato a cubetti** 4)	150 g	300 g
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino	1 pezzo	1 pezzo
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Coriandolo**	5 g	5 g
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	480 g	100 g	555 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2318 kJ/ 554 kcal	483 kJ/ 115 kcal	3058 kJ/ 731 kcal	551 kJ/ 132 kcal
Grassi (g)	14 g	3 g	26 g	5 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	78 g	16 g	79 g	14 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	25 g	5 g	41 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

4) Pesce

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



Cuocere 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 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



Assemblare il ceviche

- Raccogliete **salmone** e **mais** in una ciotola e condite con il succo del **lime**, il **peperoncino** e 3-4 cucchiaini d'**olio**. Aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.
- Tagliate **pomodori** e **ceetrioli** a cubetti piccoli di 0,5 cm circa e incorporateli nella ciotola.
- Tritate finemente il **coriandolo**.

2



Rosolare il salmone

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

- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1 cucchiaio d'**olio** e rosolate la **cipolla** per 2-3 minuti.
- Aggiungete il **salmone**, il **mais** e cuocete per altri 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Tagliate il **peperoncino** a rondelle fini (oppure omettetelo se non gradite il piccante).

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti. Adagiate sopra il **ceviche**.
- Guarnite con il **coriandolo**.

Buon Appetito!