

# Tataki di salmone in crosta di sesamo

con riso nero, pak choi e salse asiatiche

30 minuti

21



Salmone



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Lime



Marinatura stile Asia



Baby Pak Choi



Maionese



Aglio



Riso Precotto



Zenzero



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

## 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
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Baby Pak Choi**	200 g	400 g
Maionese 8)	2 pacchetti	4 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Riso Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	479 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3050 kJ/ 729 kcal	637 kJ/ 152 kcal
Grassi (g)	37 g	8 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	64 g	13 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	34 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

3) Semi di sesamo 4) Pesce 8) Uova 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](http://hellofresh.it)

1



## Cuocere il pak choi

- Tagliate i **pak choi** a metà, lasciando le foglie unite alla base e conditeli con un filo d'**olio**.
- Disponeteli sul fondo di una padella ampia con lo spicchio d'**aglio** schiacciato (potete tenere la buccia) e scaldate a fuoco alto.
- Coprite con un coperchio e piastrate i pak choi per 4 minuti per lato, poi spostateli in un piatto.

3



## Preparare le salse

**TIP: lo zenzero ha un sapore pungente, dosatelo secondo i vostri gusti.**

- Sbucciate e grattugiate o tritate un po' di **zenzero**.
- Raccoglietelo in una ciotolina con la **maionese** e 1 cucchiaino d'**acqua** (per 2 persone).
- In un'altra ciotolina, mescolate la **marinatura stile Asia** con, per 2 persone, 2 cucchiaini d'**acqua**.
- Riportate la padella in cui avete cotto il pak choi su fuoco medio con un filo d'**olio**. Aggiungete il **riso**, 2-3 cucchiaini d'**acqua** e cuocete per 2-3 minuti.

2

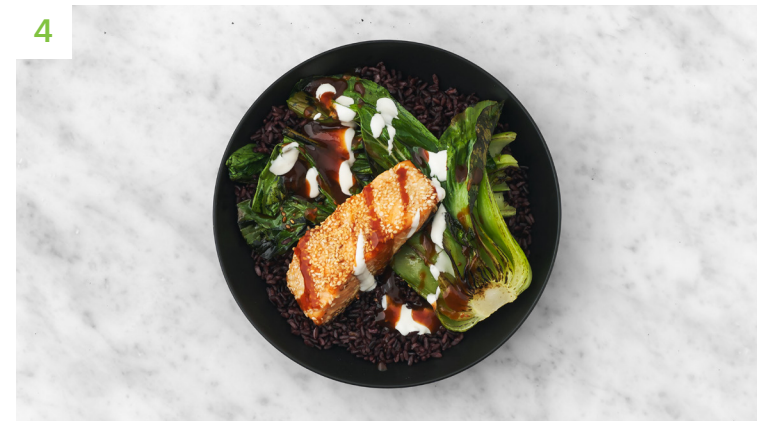


## Cuocere il salmone

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

- Tagliate il **salmone** a metà e ricavatene 2 filetti. Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele. Raccoglieteli in un piatto e conditeli uniformemente con un filo d'**olio**, poi versate sopra i **semi di sesamo** e ricopriteli bene.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**. Cuocete il **salmone** dalla parte della pelle per 4 minuti. Voltatelo e proseguite la cottura per altri 2 minuti.
- Aggiungete la **salsa di soia** e il succo di 1 spicchio di **lime** e proseguite la cottura per 1 altro minuto.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Adagiate sopra il **salmone**, il **pak choi** e irrorate con le **salse**.

Buon Appetito!