

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

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

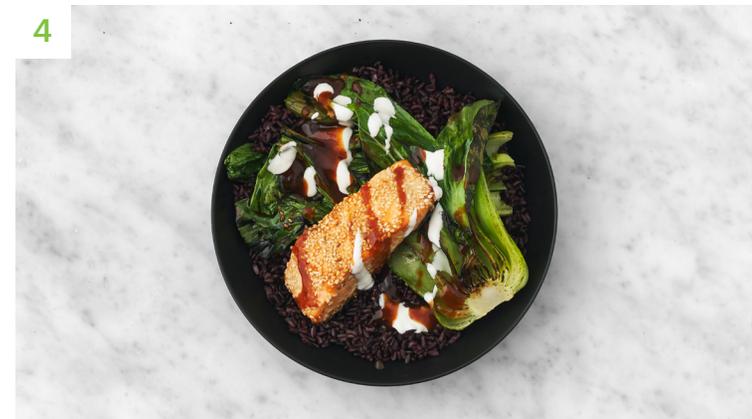


Cuocere il salmone

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!