

'Sake katsu' - salmone fritto alla giapponese con pak choi, carote viola e salsa di soia

45 minuti

21



Salmone



Ketchup



Marinatura stile Asia



Cipollotto



Zenzero



Riso Jasmine



Mirin



Salsa di Soia



Carota



Panko (pangrattato giapponese)



Baby Pak Choi



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
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Baby Pak Choi**	200 g	400 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	495 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3298 kJ/ 788 kcal	666 kJ/ 159 kcal
Grassi (g)	23 g	5 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	106 g	21 g
Zuccheri (g)	19 g	4 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	37 g	8 g
Sale (g)	5 g	1 g

Allergeni

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



Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml d'**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.



Preparare il salmone

- Sgusciate un **uovo** (per 2 persone) in un piatto fondo e mescolatelo con una forchetta.
- Raccogliete il **panko** in un secondo piatto.
- Verificate l'eventuale presenza di lische nel salmone ed eliminatele.
- Tagliate il **salmone** in 2 parti uguali. Passatelo prima nell'**uovo** e poi dopo nel **panko**, applicando una leggera pressione con la punta delle dita per fare aderire bene la panatura.



Preparare le verdure

- Sbucciate le **carote** e tagliatele a metà per il lungo e poi in diagonale a tocchi da 1-2 cm.
- Tagliate il **pak choi** in quarti, lasciando le foglie unite alla base.
- Tagliate a metà per il lungo lo **zenzero** (potete tenere la buccia).
- Tagliate a rondelle fini il **cipollotto**, separando la parte bianca da quella verde.



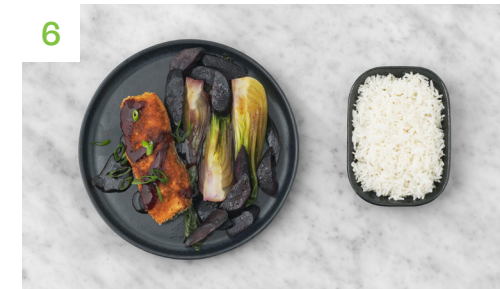
Cuocere il salmone

- TIP: il salmone sarà cotto quando non sarà più rosa al centro.**
- Scaldare abbondante **olio** in una padella (se l'avete, usate olio di semi).
 - Una volta caldo, friggete il **salmone** per 4 minuti per lato, scolatelo con una schiumarola e spostatelo su un piatto con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso, poi salate a piacere.
 - Nel frattempo, raccogliete il **ketchup** e la **marinatura** in una ciotolina e mescolate bene.



Cuocere le verdure

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e soffriggete lo **zenzero** per 1-2 minuti.
- Unite in padella la parte bianca del **cipollotto**, le **carote** e il **pak choi** con 50 ml d'**acqua** (circa 5 cucchiaini) per 2 persone. Coprite con il coperchio e cuocete per 10-12 minuti.
- Una volta cotte le verdure, sfumatele con la **salsa di soia** e il **mirin**.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti le **verdure** e il **riso**.
- Adagiate accanto il **salmone**, irroratelo con la **salsa** e guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

Buon Appetito!