

Poke bowl di salmone, avocado e cetrioli con ravanelli, mais e condimento al miso

45 minuti

21



Salmone



Pasta di Miso



Lime



Salsa agrodolce



Cetriolo



Ravanello



Avocado



Riso Jasmine



Semi di sesamo Neri



Aioli



Mais



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
Pasta di Miso 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Ravanello**	125 g	250 g
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi di sesamo Neri 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Aioli 8) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	628 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	4383 kJ/ 1048 kcal	698 kJ/ 167 kcal
Grassi (g)	58 g	9 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	90 g	14 g
Zuccheri (g)	20 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	40 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 4) Pesce 8) Uova 9) Senape 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

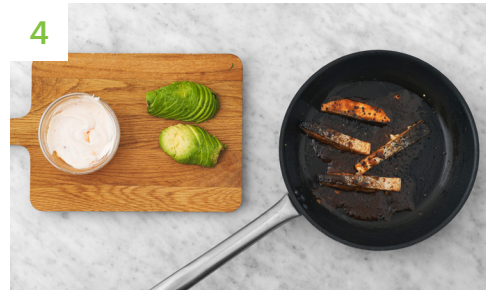


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito helloworldfresh.it



Marinare le verdure

- Portate a bollire un pentolino con, per 2 persone, 80 ml d'**acqua**. Unite 6 cucchiaini di **aceto**, 2 cucchiaini di **zucchero**, un pizzico di **sale**, e mescolate bene.
- Tagliate i **ravanelli** a rondelle sottili, raccoglietele in una ciotolina con metà della **marinata** appena preparata e lasciatele insaporire fino al momento di servire.
- Affettate il **cetriolo**, conditelo con l'altra metà della marinata e tente da parte.



Cuocere il salmone

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele.
- Tagliate il **salmone** a trancetti con un coltello a lama liscia. Riportate la padella utilizzata per il mais su fuoco medio con un filo d'**olio** e cuocete il salmone dal lato della pelle per 4-5 minuti.
- Voltate, aggiungete 1 cucchiaino di **burro**, il condimento a base di **miso** e proseguite la cottura per altri 4-5 minuti. Aggiungete un cucchiaino d'acqua se la salsa dovesse asciugarsi troppo.
- Tagliate a metà l'**avocado**, eliminate il nocciolo, scavate la polpa con un cucchiaino e riducetela a fettine sottili oppure a cubetti.
- Mescolate la **salsa aioli** con la **salsa agrodolce** rimasta.



Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml d'**acqua** (per 2 persone). Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio.
- Conditelo con un cucchiaino di **zucchero**, un cucchiaino di **aceto**, coprite di nuovo il coperchio e tenete da parte fino al momento di servire.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete sopra il **salmone**, l'**avocado**, il **mais**, il **ravanello** e il **cetriolo** sgocciolati dalla marinata.
- Irrorate con la **salsa aioli-agrodolce**.
- Guarnite con i **semi di sesamo** rimasti e accompagnate con uno spicchio di **lime**.



Preparare il mais

- Scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione, sciacquatelo sotto acqua corrente e trasferitelo in padella. Condite con **sale**, **pepe** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso, finché sarà leggermente abbrustolito, poi spostatelo in una ciotolina.
- Nel frattempo, raccogliete in una ciotolina la **pasta di miso**, metà della **salsa agrodolce**, metà dei **semi di sesamo**, 4 cucchiaini di **acqua**, il succo di uno spicchio di **lime** e mescolate bene per amalgamare.

Buon Appetito!