

Salmone 'katsu' e riso fritto yakimeshi con uova strapazzate, pack choi e salsa asiatica

45 minuti

21



Salmone



Salsa di Soia



Riso Basmati



Carota



Aglio



Olio di sesamo



Panko (pangrattato
giapponese)



Scalognò



Baby Pak Choi



Misto d'uovo



Marinatura stile Asia



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
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Baby Pak Choi**	200 g	400 g
Misto d'uovo** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	557 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3797 kJ/ 907 kcal	682 kJ/ 163 kcal
Grassi (g)	40 g	7 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	85 g	15 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	51 g	9 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 helloworldfresh.it



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 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciatelo raffreddare.



Preparare il salmone

- Togliete il coperchio, unite quindi il **riso**, l'**uovo**, la **salsa di soia** e metà **olio di sesamo**. Mescolate bene e proseguite la cottura su fuoco alto per 3 minuti
- Disponete il resto del **misto d'uovo** in un piatto fondo.
- Raccogliete il **panko** in un secondo piatto.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **salmone** ed eliminatele.
- Tagliate il **salmone** in 2 parti uguali. Passatelo prima nell'**uovo** e poi nel **panko**, applicando una leggera pressione con la punta delle dita per fare aderire bene la panatura.



Tagliare le verdure

- Sbucciate lo **scalogno** e affettatelo a rondelle.
- Grattugiate o tritate finemente l'**aglio**.
- Pelate la **carota** e tagliatela a cubetti di circa 1 cm.
- Tagliate il **pak choi** a tocchetti di 1 cm.



Friggere 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, in un'altra ciotolina, mescolate la **marinatura stile Asia** con il resto dell'**olio di sesamo** e, per 2 persone, 2 cucchiaini d'**acqua**.
 - Tagliate il **salmone** a fettine.



Cuocere le verdure

- Scaldare una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Aggiungete 2/3 del **misto d'uovo** e cuocete per 1-2 minuti circa, salate e pepete, mescolando spesso, finché sarà cotto, quindi spostatelo in una ciotolina.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e soffriggete **scalogno** e **aglio** per 2-3 minuti, poi unite il **pak choi** e la **carota** con 50 ml d'**acqua** (circa 5 cucchiaini) e cuocete con il coperchio per 8-10 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Adagiate sopra il **salmone** e irrorate con la **salsa**.

Buon Appetito!