

# 'Sake katsu' - salmone fritto alla giapponese con pak choi, carote viola e cipollotto

45 minuti • Uova non incluse

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)	5 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](http://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 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.



## 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.



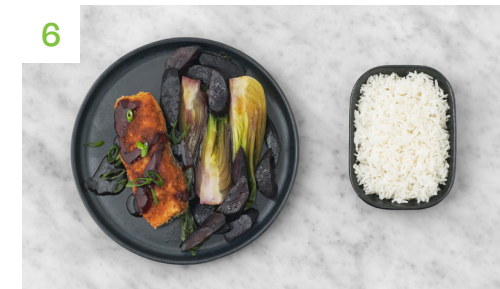
## Cuocere il salmone

- 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!