



Bowl di salmone teriyaki e riso con pak choi alla piastra

Conta Calorie 35 minuti

14



Salmone



Salsa di Soia



Baby Pak Choi



Riso Jasmine



Zenzero



Mirin

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva, Zucchero

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)	250 g	500 g
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetto
Baby Pak Choi**	200 g	400 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzo
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	410g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1544 kJ/ 369 Kcal	377 kJ/ 90 Kcal
Grassi (g)	2 g	0.5 g
Grassi saturi (g)	0.3 g	0.1 g
Carboidrati (g)	78 g	19 g
Zuccheri (g)	14 g	4 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	9 g	2 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



Tagliare le verdure

TIP: dopo aver tagliato il bok choy, controllate che non vi siano residui di terra all'interno.

- Preriscaldare il forno a 200°C (180° se ventilato). Lavate il **pak choy**, quindi tagliatelo in spicchi lasciando le foglie unite alla base.
- Sbucciate e grattugiate lo **zenzero** (per praticità potete tagliarlo anche a tocchetti).
- Tagliate il **salmone** con un coltello a lama liscia e affilata in modo da formare 4 cubotti.



Infornare il salmone

- **TIP: il salmone sarà ben cotto quando al centro si presenta rosa chiaro e asciutto.**
- Spennellate i cubotti di **salmone** con la **salsa teriyaki** preparata e disponeteli sopra una teglia coperta con carta da forno.
- Infornate e cuocete per 11-13 minuti.



Cuocere il riso

- Raccogliete il **riso** in una casseruola con poco più del doppio di **acqua** rispetto al suo volume, portate a bollire a fuoco medio e aggiungete una presa di **sale**.
- Raggiunto il bollore coprite con un coperchio e cuocete per 8-9 minuti a fuoco basso.
- Spegnete e sgranate il **riso** con l'aiuto di una forchetta, poi spegnete e lasciate il coperchio fino alla fine.



Cuocere le verdure

- Scaldare nel frattempo un cucchiaio d'**olio** in una padella. Rosolate il **pak choy** a fuoco medio per 2-3 minuti.
- Aggiungete la **salsa di soia** che avevate tenuto da parte, lo **zenzero** rimasto, un pizzico di **sale** e **pepe** e coprite. Proseguite la cottura per altri 5-7 minuti in modo che si ammorbidisca, quindi trasferite su un piatto.



Preparare la salsa teriyaki

- Unite in una ciotolina metà dello **zenzero**, un pizzico di **zucchero**, la **salsa di soia** (riservatene un cucchiaino per la cottura del **pak choy**) e il **mirin**: mescolate con cura per far sciogliere lo **zucchero** e, se la salsa dovesse risultare troppo densa, diluitela con un cucchiaino di **acqua**.
- Trasferite il composto in un pentolino e fate ridurre a fuoco medio per 5 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in una bowl o piatto fondo.
- Adagiate sopra i cubotti di **salmone** teriyaki su un lato e terminate con il **pak choy** piastrato.
- Condite con un cucchiaino di **salsa teriyaki** e servite la rimanente in una ciotola a parte.

