



# Poke - salmone affumicato, pesche e ravanelli con riso Basmati e salsa ponzu

20 minuti

18



Pesca



Salsa di Soia



Salmone  
affumicato a cubetti



Ravanello



Spinacino baby



Riso Basmati



Lime



Semi Di Sesamo



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Aceto, Zucchero

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Pesca**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salmone affumicato a cubetti** <b>4)</b>	150 g	300 g
Ravanello**	125 g	250 g
Spinacino baby**	100 g	200 g
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>380 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2083 kJ/ 498 kcal	548 kJ/ 131 kcal
Grassi (g)	11 g	3 g
Grassi saturi (g)	2 g	0.4 g
Carboidrati (g)	71 g	19 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	28 g	7 g
Sale (g)	6 g	2 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **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](https://hellofresh.it)

1



## Lessare 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 lasciate da parte coperto.

3



## Cuocere il salmone e condire il riso

**TIP: il salmone sarà cotto quando risulterà rosa chiaro e opaco.**

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente e rosolate il **salmone** per 2-3 minuti.
- Mescolate in una ciotolina 1 cucchiaino di **aceto**, 1/2 cucchiaino di **zucchero** e un pizzico di **sale**. Versate la salsa ottenuta sul **riso** e mescolate bene.

2



## Tagliare gli ingredienti

- Tagliate i **ravanelli** a fettine sottili.
- Riducete la **pesca** a cubetti (potete tenere la buccia).
- Preparate la **salsa ponzu** mescolando in una ciotolina la **salsa di soia** con 2 cucchiaini di **zucchero** e il succo di mezzo **lime** (per 2 persone).

4



## Disporre nei piatti

- Componete la vostra poke bowl: disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole, poi adagiatevi sopra i **ravanelli**, il **salmone**, gli **spinacini** e la **pesca**.
- Irrorate con la **salsa ponzu** e guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!