



Salmone speziato in glassa di soia e miele con riso Basmati, porro piastrato e sesamo

30 minuti

2



Salmone



Aglio



Riso Basmati



Semi Di Sesamo



Salsa di Soia



Miele



Porro



Mix di spezie stile asiatico



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!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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

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
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	269 g	100 g	389 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2540 kJ/ 607 kcal	946 kJ/ 226 kcal	3665 kJ/ 876 kcal	943 kJ/ 225 kcal
Grassi (g)	23 g	8 g	42 g	11 g
Grassi saturi(g)	4 g	2 g	8 g	2 g
Carboidrati (g)	66 g	25 g	66 g	17 g
Zuccheri (g)	7 g	3 g	7 g	2 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	33 g	12 g	57 g	15 g
Sale (g)	2 g	1 g	2 g	1 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.

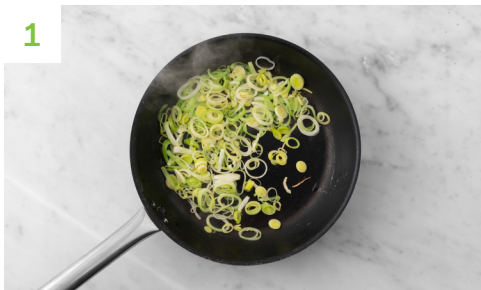
Mi raccomando!

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

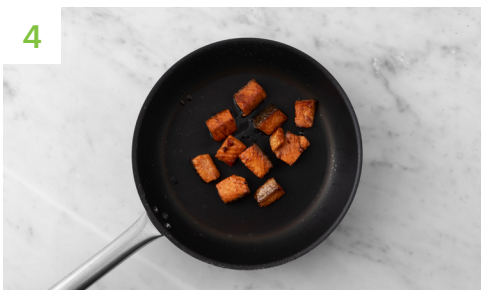


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



Rosolare il porro

- Rimuovete la guaina più esterna del **porro** e riducetelo a rondelle sottili.
- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio**, aggiungete il porro e condite con un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Cuocete a fuoco medio-alto per 6-7 minuti, mescolando spesso, finché sarà tenero e leggermente dorato.



Cuocere il salmone

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele quindi riducete il **salmone** in trancetti con un coltello a lama liscia. Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio** e cuoceteli dalla parte della pelle per 4 minuti.
- Voltateli, aggiungete l'emulsione di **salsa di soia** e **miele**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti. Aggiungete un goccio d'acqua se la salsa dovesse asciugarsi troppo.



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e guarnitelo con i **semi di sesamo**.
- Adagiate accanto il **salmone** e i **porri**.



Preparare la salsa

- Sbucciate e tritate finemente l'**aglio** (oppure tagliatelo a metà per un sapore più delicato).
- Raccogliete in una ciotolina 1 cucchiaino di **mix di spezie** (per 2 persone), un filo d'**olio**, la **salsa di soia**, il **miele**, l'**aglio** e, per persona, 2 cucchiaini di **acqua** e 1 cucchiaino di **aceto**.
- Mescolate bene per amalgamare.

Buon Appetito!