

# Salmone speziato in salsa di soia al miele

con riso Basmati, porro e sesamo

30 minuti

12



Salmone



Aglio



Riso Basmati



Semi Di Sesamo



Salsa di Soia



Miele



Porro



Mix di spezie stile asiatico



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

**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 | 274 g                | 100 g               | 394 g                | 100 g               |
| Energia (kJ/kcal)                | 2667 kJ/<br>637 kcal | 975 kJ/<br>233 kcal | 3792 kJ/<br>906 kcal | 964 kJ/<br>230 kcal |
| Grassi (g)                       | 25 g                 | 9 g                 | 44 g                 | 11 g                |
| Grassi saturi(g)                 | 5 g                  | 2 g                 | 8 g                  | 2 g                 |
| Carboidrati (g)                  | 67 g                 | 24 g                | 67 g                 | 17 g                |
| Zuccheri (g)                     | 7 g                  | 3 g                 | 7 g                  | 2 g                 |
| Fibre (g)                        | 4 g                  | 1 g                 | 4 g                  | 1 g                 |
| Proteine (g)                     | 34 g                 | 12 g                | 58 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](http://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.
- Tagliate il **salmone** a 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 il **condimento**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti. Aggiungete un goccio d'acqua se la salsa dovesse asciugarsi troppo.



## Cuocere 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 il condimento

- Sbucciate e tritate finemente l'**aglio** (oppure tagliatelo a metà per un sapore più delicato).
- Raccogliete in una ciotolina un filo d'**olio**, la **salsa di soia**, il **miele**, l'**aglio** e, per 2 persone, 1 cucchiaino di **mix di spezie**, 4 cucchiaini di **acqua** e 2 cucchiaini di **aceto**.
- Mescolate bene per amalgamare.

Buon Appetito!