



# Salmone in glassa hoisin e riso 'ponzu'

con zucchine dorate, salsa di soia e lime

25 minuti

11



Salmone



Riso Jasmine



Zucchina



Salsa Hoisin



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Lime



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, 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)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchini**	2 pezzi	4 pezzi
Salsa Hoisin 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	1 pezzo

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	458 g	100 g	578 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2748 kJ/657 kcal	601 kJ/144 kcal	3872 kJ/926 kcal	671 kJ/160 kcal
Grassi (g)	26 g	6 g	45 g	8 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	72 g	16 g	72 g	13 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	35 g	8 g	59 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 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)

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 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.
- Preparate nel frattempo 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).

3



## Cuocere il salmone

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

- Tagliate il **salmone** a metà per il lungo con un coltello a lama liscia. Verificate l'eventuale presenza di lische ed eliminatele.
- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **salmone** dalla parte della pelle per 4 minuti. Voltatelo, **salate**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 3 minuti.
- Aggiungete la **salsa hoisin** e cuocete per altri 1-2 minuti girando il **salmone** su tutti i lati, in modo da condirlo uniformemente.

2



## Cuocere le zucchine

- Tagliate le **zucchine** a rondelle di 0,5 cm.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con 1 cucchiaio d'olio, 3 cucchiaini d'**acqua** e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite per 4 minuti. Alla fine **salate** a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e conditelo con la **salsa ponzu**.
- Adagiate accanto il **salmone**, spolverizzandolo con i **semi di sesamo**, e le **zucchine**.
- Accompagnate con la salsa rimasta.

Buon Appetito!