



Riso integrale con Salmone e verdure croccanti



Riso integrale con Salmone e verdure croccanti




Ricetta
4 YOU 


seafoodHOME
www.seafoodumbertoprino.it

Ingredienti



- 2 tranci di salmone
- 1 cucchiaio di miele
- Salsa soia q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- 250gr di riso integrale
- 2 carote
- 1 peperone rosso
- 1 zucchina
- 2 peperoncini freschi
- 1 porro o cipollotto
- ½ limone
- 1 bicchiere di olio semi di arachide
- Sale q.b



RIPOSO
1h



COTTURA
45' min riso
2' min salmone



DIFFICOLTÀ
Facile



PORZIONI
2 porzioni

Riso integrale con Salmone e verdure croccanti



Preparazione

1. Mariniamo il salmone con la salsa di soia, il miele ed uno spicchio d'aglio per almeno 1h;
2. Cuociamo il riso per 45 minuti in acqua salata;
3. Mondiamo tutte le verdure;
4. Saltiamo i peperoncini, le carote e la zucchina in una wok calda, con poco olio di semi, e sfumiamo col succo di limone;
5. Aggiungiamo il riso e saltiamo a fuoco vivo per pochi minuti;
6. Scottiamo il salmone, in una padella antiaderente, ben calda 1' per lato.



RIPOSO
1h



COTTURA
45' min riso
2' min salmone

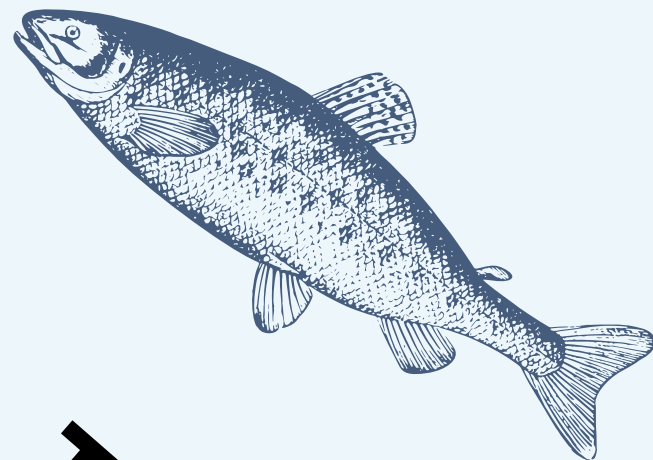


DIFFICOLTÀ
Facile



PORZIONI
2 porzioni

ORA TOCCA A TE



RIPRODUCI LA RICETTA E TAGGACI

SEAFOOD UMBERTO I