



**HELLO
FRESH**

Salmone 'katsu' fritto e riso yakimeshi

con uova strapazzate, pak choi e salsa asiatica

VIAGGIO IN ASIA

Preparation time : 45 min.



Salmone



Salsa di Soia



Riso Basmati



Carota



Aglio



Olio di sesamo



Panko



Scalogno



Baby Pak Choi



Misto d'uovo



Marinatura stile Asia



Olio d'oliva



Sale



Pepe



Acqua per il riso



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/salmone-katsu-fritto-e-riso-yakimeshi-502>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Ciotolina, Pentola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Salmon e (pacchetto)	1	2	3
Salsa di Soia (ml)	20	40	60
Riso Basmati (g)	150	300	450
Carota (pezzo(i))	1	2	3
Aglio (pezzo(i))	1	2	3
Olio di sesamo (pacchetto)	1	2	3
Panko (g)	25	50	75
Scalogno (pezzo(i))	1	2	3
Baby Pak Choi (pezzo(i))	1	2	3
Misto d'uovo (pacchetto)	1	2	3
Marinatura stile Asia (bustina)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Acqua per il riso (ml)	230	460	690
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	907 Kcal
Energia (kJ)	3796 kJ
Grassi	39.4 g
di cui Acidi Grassi Saturi	9.2 g
Carboidrati	90.8 g
di cui Zuccheri	7.7 g
Fibre	6.8 g
Proteine	51.3 g
Sodio	323.75 mg

Allergens

Molluschi, Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Crostacei, Grano (Glutine), Uova

Always check the product labels for allergen information.



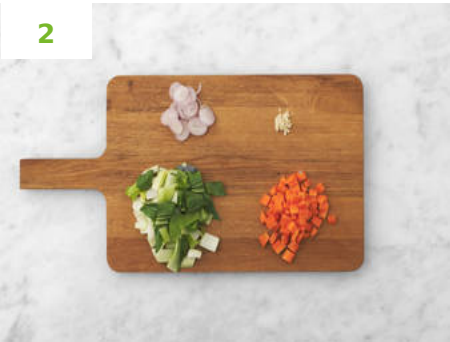
La base è il riso

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

Raccogliete in un pentolino il **riso** con l'**acqua per il riso** (dosi in tabella).

Unite un pizzico di sale, coprite con un coperchio e portate a bollire su fuoco medio-alto.

Abbassate il fuoco al minimo e lasciate sobbollire per 7-8 minuti, quindi spegnete e tenete coperto.



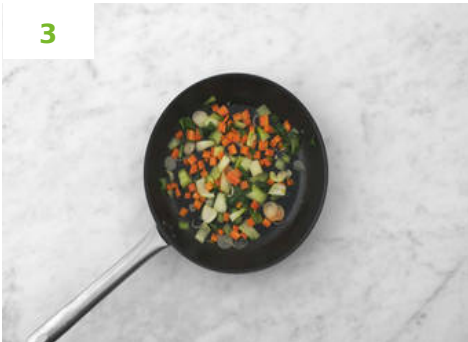
Ogni verdura il suo taglio

Nel frattempo, bucciate lo **scalogno** e affettatelo a rondelle sottili.

Sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente.

Pelate la **carota** e tagliatela a cubetti di circa 1 cm.

Tagliate il **pak choy** a tocchetti di 1 cm.



Tutto in padella

Scaldate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.

Aggiungete 2/3 del **misto d'uovo**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 1-2 minuti, mescolando spesso, poi spostatelo in una ciotolina.

Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e soffriggete **scalogno** e **aglio** per 2-3 minuti. Unite il **pak choy** e la **carota** con 2-3 cucchiaini d'**acqua** a persona e cuocete con il coperchio per 8-10 minuti, finché le verdure saranno dorate e tenere.



Pronti da friggere

OCCHIO ALL'INGREDIENTE: il pesce potrebbe avere qualche lisca, rimuovetela prima di cucinare o fate attenzione quando mangiate.

Incorporate in padella anche il **riso**, l'**uovo** cotto, la **salsa di soia** e metà dell'**olio di sesamo**. Mescolate bene e proseguite la cottura su fuoco alto per 3 minuti.

Disponete il resto del **misto d'uovo** in un piatto fondo. Raccogliete il **panko** in un secondo piatto.

Tagliate il **salmone** in 2 parti uguali. Passatelo prima nell'**uovo** e poi nel **panko**, applicando una leggera pressione con la punta delle dita per fare aderire bene la panatura.



Il segreto è l'olio caldo

Scaldate abbondante **olio** in una padella (se l'avete, usate olio di semi).

Una volta caldo, friggete il **salmone** per 4 minuti per lato, finché è opaco e si sfalda al centro. Scolatelo con una schiumarola e spostatelo su un piatto con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso, poi salate a piacere e tagliatelo a fettine d 1 cm.

Nel frattempo, raccogliete in una ciotolina la **marinatura stile Asia** con il resto dell'**olio di sesamo** e un filo d'**acqua** e mescolate per amalgamare.



Profumo d'Oriente

Disponete il **riso** nei piatti.

Adagiate sopra il **salmone** e irrorate con la **salsa**.

Enjoy your meal!