

Bowl di quinoa calda con salmone ricoperto con sesamo e albicocche

Tempo totale **45 Min** 10 Min Tempo di preparazione **35 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.211 kJ / 767 kcal

Grassi: **44,6 g** Proteine: **38,9 g**
Carboidrati: **50,3 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g di quinoa tricolore o regolare
250 g di filetto di salmone
2 cucchiaini Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
0,5 cucchiaino di pepe
30 g Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese
10 g di semi di sesamo
2 cucchiaini di olio
100 g di broccoli
150 g di albicocche
1 cucchiaino di rosmarino fresco
1 cucchiaino di olio di oliva
1 cucchiaino Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
60 g di yogurt naturale
2 cucchiaini di menta fresca tritata
0,5 cucchiaino di pepe macinato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Bollire la quinoa finché non diventa morbida, seguendo le istruzioni sulla confezione.

Passaggio 2

Tagliare il filetto di salmone in 2 pezzetti, cospargere con la Ponzu Kikkoman e il pepe quindi passarlo nel panko mescolato con semi di sesamo. Friggere su entrambi i lati fino a doratura.

Passaggio 3

Nel frattempo, dividere i broccoli in cimette più piccole e cuocerle al dente. Cuocere le albicocche a metà, privarle dei semi e grigliarle da entrambi i lati con le foglie di rosmarino in una padella leggermente unta.

Passaggio 4

Unire lo yogurt all'olio di oliva, alla Ponzu Kikkoman, al pepe e alla menta tritata.

Passaggio 5

Dividere la quinoa cotta in ciotole e aggiungere il resto del condimento.