

Poke con asparagi e ceviche di salmone

Tempo totale **45 Min** 10 Min Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura **30 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.400 kJ / 585 kcal

Grassi: **28 g** Proteine: **32 g**
Carboidrati: **47 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

300 g di salmone fresco, qualità sushi
100 ml di succo di lime
2 cucchiaini [Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman](#)
1 cucchiaino [Olio di Sesamo Tostato Kikkoman](#)
300 g di asparagi verdi
1 cucchiaio di burro
1 cucchiaino di olio d'oliva
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)
150 g di riso cotto per sushi o jasmine
2 cucchiaini [Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman \(125ml\)](#)
0,5 mango
0,5 avocado
1 cucchiaio di semi di sesamo nero
2 cucchiaini di coriandolo tritato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di salmone fresco, qualità sushi - **100 ml** di succo di lime - **2 cucchiaini** [Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman](#) **1 cucchiaino** [Olio di Sesamo Tostato Kikkoman](#)

Tagliare il salmone a cubetti piccoli. In una ciotola, mescolare il succo di lime con la Salsa Poke Kikkoman e l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman. Versare la marinata sul salmone e mescolare bene. Riporre in frigorifero per 30 minuti.

Passaggio 2

300 g di asparagi verdi - **1 cucchiaio** di burro - **1 cucchiaino** di olio d'oliva - **1 cucchiaino** di succo di limone - **1 cucchiaino** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)

Lavare gli asparagi, tagliare le estremità legnose e tagliare in pezzi di 3–4 cm. Scaldare il burro e l'olio d'oliva in una padella, aggiungere gli asparagi e saltare per 2–3 minuti, mescolando frequentemente. Aggiungere il succo di limone e la Salsa di Soia Kikkoman, mescolare e cuocere per 1 minuto. Mettere da parte.

Passaggio 3

150 g di riso cotto per sushi o jasmine - **2 cucchiaini** [Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman \(125ml\)](#) - **0,5** mango - **0,5** avocado - **1 cucchiaio** di semi di sesamo nero - **2 cucchiaini** di coriandolo tritato

Mescolare il riso con il Condimento per Riso Sushi Kikkoman. Dividere il riso nelle ciotole, aggiungere il salmone marinato dal Passaggio 1 e gli asparagi dal Passaggio 2, poi completare con il mango e

l'avocado a cubetti. Irrorare con la marinata rimasta del salmone e cospargere con i semi di sesamo nero e il coriandolo tritato.