

# Salmone al forno con salsa di soia

Tempo totale **45 Min** 15 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**2.905 kJ / 694 kcal**

Grassi: **23 g** Proteine: **40 g**  
Carboidrati: **78 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**400 g** di salmone (2 filetti di salmone da 200 g l'uno)  
**80 ml** Salsa di Soia dolce Kikkoman  
**1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman  
**2 cucchiari** di miele  
**30 g** di semi di sesamo  
**200 g** di riso glutinoso  
**400 ml** di acqua  
**150 g** di broccoli, tagliati in cimette e cotti al vapore o sbollentati  
**150 g** di carote, tagliate a bastoncini, cotte al vapore o sbollentate  
Sale e pepe  
**3** foglie di coriandolo per decorare

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**80 ml** Salsa di Soia dolce Kikkoman - **1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **2 cucchiari** di miele

Preriscaldare il forno a 200°C (sopra e sotto). In una ciotolina, mescolare la Salsa di Soia Dolce per Riso Kikkoman con l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman e il miele.

### Passaggio 2

**400 g** di salmone (2 filetti di salmone da 200 g l'uno) - Pepe q.b. - **25 g** di semi di sesamo  
Disporre i filetti di salmone in una pirofila da forno, condire leggermente con pepe, quindi ricoprirli uniformemente con la marinata preparata. Cospargere i semi di sesamo sulla superficie di ciascun filetto.

### Passaggio 3

Cuocere il salmone nel forno preriscaldato per 12-15 minuti, finché non sarà cotto ma ancora succoso. Il tempo di cottura varierà a seconda dello spessore dei filetti.

### Passaggio 4

**200 g** di riso glutinoso - **400 ml** di acqua - **150 g** di broccoli, tagliati in cimette e cotti al vapore o sbollentati - **150 g** di carote, tagliate a bastoncini, cotte al vapore o sbollentate  
Cuocere il riso seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Cuocere al vapore o sbollentare i broccoli e le carote, a seconda delle preferenze.

### Passaggio 5

**5 g** di semi di sesamo - **3** foglie di coriandolo per decorare

Dividere il riso tra i piatti e adagiarvi accanto i filetti di salmone. Versare un po' del fondo di cottura della pirofila sul salmone. Aggiungere le verdure e completare con i semi di sesamo e il coriandolo.