

Sandwich con crema al salmone

Tempo totale **15 Min** 10 Min Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.096 kJ / 501 kcal

Grassi: **32,5 g** Proteine: **20,7 g**
Carboidrati: **31 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

150 g di salmone al forno
0,5 lime (per il succo)
0,5 limone (per il succo)
1 cucchiaio Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
4 fette di pane a lievitazione naturale
20 g di rucola
0,25 di asparagi verdi
mazzetto
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaio di semi di sesamo

PREPARAZIONE

Passaggio 1

150 g di salmone al forno - **0,5** lime (per il succo) - **0,5** limone (per il succo) - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1 cucchiaio** di prezzemolo tritato
Rimuovi la pelle dal salmone, sbriciolalo con una forchetta e mescolalo con il succo di limone e lime, la salsa di soia Kikkoman a basso contenuto di sale e il prezzemolo.

Passaggio 2

4 fette di pane a lievitazione naturale - **20 g** di rucola
Spalma la pasta ottenuta su due fette di pane e aggiungi l'insalata di rucola sopra. Copri con le restanti fette di pane.

Passaggio 3

0,25 mazzetto di asparagi verdi - **1 cucchiaio** di olio d'oliva - **1 cucchiaio** di semi di sesamo
Friggi gli asparagi nell'olio d'oliva, cospargili con i semi di sesamo e servi insieme ai panini.