

Spiedini asiatici con salmone e peperoni

Tempo totale **50 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di marinatura **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

5.056 kJ / 1.264 kcal

Grassi: **63 g** Proteine: **88 g**

Carboidrati: **90 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

400 g	di filetto di salmone
1	lime (succo e scorza)
5 cucchiai	<u>Salsa Teriyaki Marinata</u> <u>Kikkoman</u>
1	peperone verde
1 cucchiatino	<u>Olio di Sesamo Tostato</u> <u>Kikkoman</u>
1 pizzico	di peperoncino a fiocchi
1 mazzetto	di cipollotti
2 cucchiai	di semi di sesamo tostati
Per l'insalata di finocchi	
1	cuore di finocchio
80 ml	di olio d'oliva
1	mela cotta
1 cucchiaio	di succo di limone
1 cucchiatino	di miele
	sale e pepe a piacere

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare a dadini il salmone. Condire con pepe, peperoncino e Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman. Aggiungere il succo e la scorza di lime. Aggiungere l'olio di sesamo e mescolare accuratamente. Mettere da parte e lasciar marinare.

Passaggio 2

Tagliare il peperone verde a cubetti di dimensioni simili a quelle del pesce.

Passaggio 3

Tagliare il finocchio a striscioline sottili. Tagliare la mela a listarelle sottili. Aggiungere il miele, il succo di limone e l'olio d'oliva. Mescolare accuratamente e infine condire con sale e pepe a piacere.

Passaggio 4

Infilare il pesce sugli spiedini alternandoli con i pezzi di peperone verde.

Passaggio 5

Spennellare gli spiedini con la salsa marinata rimanente e cospargere il tutto con un cucchiaio di semi di sesamo.

Passaggio 6

Grigliare gli spiedini di salmone su una superficie preriscaldata ad alta temperatura per circa 10

minuti, girando di volta in volta per ottenere una cottura uniforme.

Passaggio 7

Servire gli spiedini con il cipollotto affettato, i semi di sesamo rimanenti e la scorza di lime grattugiata. Accompagnare il tutto con l'insalata di finocchio.