

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 cucchiaini Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman
1 peperone verde
1 cucchiaino Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
1 pizzico di peperoncino a fiocchi
1 mazzetto di cipollotti
2 cucchiaini di semi di sesamo tostiti
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 cucchiaino 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 cucchiaino 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.