

Spiedini di Halloumi serviti con riso alle erbe

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

Valori nutrizionali (per porzione):

1.338 kJ / 620 kcal

Grassi: **41,3 g** Proteine: **28,4 g**

Carboidrati: **31 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

150 g di riso basmati cotto
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
1 cucchiaino di timo
1 cucchiaino di origano
200 g di halloumi
1 cucchiaino di olio d'oliva
1 peperone verde
1 cetriolo lungo
1 avocado
20 g di spinaci freschi

PREPARAZIONE

Passaggio 1

150 g di riso basmati cotto - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1 cucchiaino** di timo - **1 cucchiaino** di origano - **200 g** di halloumi - **1 cucchiaino** di olio d'oliva
Mescola il riso cotto con la salsa di soia Kikkoman a basso contenuto di sale e le erbe. Riempi con esso i contenitori per il pranzo. Taglia l'halloumi a cubetti e friggilo su entrambi i lati in una griglia.

Passaggio 2

1 peperone verde - **1** cetriolo lungo - **1** avocado - **20 g** di spinaci freschi
Taglia il peperone a cubetti grandi e affetta il cetriolo. Infilzali su stuzzicadenti insieme all'halloumi. Servi con il riso, gli spinaci e l'avocado affettato.