



POKÉ BOWL

Ingredienti

Per 2 persone

125 grammi di riso di quinoa

150 grammi di salmone

1 carota

1/2 cetriolo

1 pezzo di zenzero

30 grammi di edamame

20 grammi di mais

2 cucchiari di salsa di soia

Erbe e semi a vostra scelta

Passi

- 1.** Cuocete il riso o la quinoa seguendo le indicazioni sulla confezione e lasciate raffreddare.
- 2.** Tagliate il salmone a pezzetti, tagliate a fettine il cetriolo e lo zenzero, la carota a listarelle quindi preparate l'edamame e il mais.
- 3.** Mettete il riso o la quinoa sul fondo di due ciotole, quindi disponete tutti gli ingredienti sopra. Aggiungete erbe e semi secondo i vostri gusti.
- 4.** Poco prima di servire, versate la salsa sugli ingredienti e buon appetito!