



CUCINA CON NOI!

# Poke Bowl con riso rosso, edamame, tartare di salmone e verdure grigliate

## INGREDIENTI

1 busta di [Soia Edamame Orogel](#)

---

2 filetti di salmone da 100 g l'uno

---

200 g di riso rosso integrale

---

1 busta di [Tris Grigliato Gusto Ricco Orogel](#)

---

50 ml di salsa di soia

---

20 ml di olio evo

---

2 cucchiaini di miele

---

mezzo cucchiaino di zenzero

---

1 cipolla

---

semi di finocchietto

---

sale

---

olio evo

---



30



2



Facile

#### Preparazione

- 1 Cuocere la soia edamame in microonde secondo le indicazioni riportate in confezione.
- 2 Creare una marinatura con 50 ml di salsa di soia, 20 ml di olio evo, due cucchiai di miele, mezzo cucchiaino di zenzero (fresco o in polvere) e frullare con il mini pimer per ottenere un'emulsione.
- 3 Tagliare a cubetti il salmone e ricoprirlo con la salsa ottenuta, cuocere a piacere in forno per qualche minuto.
- 4 Cuocere il riso rosso integrale, aggiungendo all'acqua di cottura i semi di finocchietto. Cuocere il Tris Grigliato in padella con un soffritto di cipolla.
- 5 Comporre la bowl con tutti gli ingredienti e servire.

