

Brunch

Poke bowl con salmone e rucola bio



Pronti per questa nuova ricetta?

Preparazione	Persone	Difficoltà
40 min.	2	Media



Ingredienti

- Riso basmati o Jasmine
- Salmone fresco
- 1 Avocado
- 1 confezione di Rucola bio Naturizia
- 1 Mango
- Mix di semi
- Olio extra vergine di Oliva
- Sale e limone q.b.



Preparazione

Cuocete il **riso** in abbondante acqua salata. Una volta cotto (dopo 10-12 minuti), scolatelo e sciacquatelo sotto l'acqua corrente fredda.

Tagliate il **salmone** a cubetti e conditelo a piacere con **olio, sale** e **limone**, con un po' di salsa di soia o con una maionese fatta in casa. Tagliate a dadini l'**avocado** e il **mango**, preparate la vostra "linea" con la [Rucola bio Naturizia](#) e tutti gli altri ingredienti ed iniziate a comporre la vostra bowl.

Iniziate versando nella bowl il **riso**, condito con poco sale e olio, poi disponetene tutti gli altri ingredienti in modo ordinato, creando contrasti di colore e consistenze. Condite nuovamente gli ingredienti in superficie con un pizzico di sale e un filo di olio o salsa di soia.

Completate con una manciata di semi misti e portate in tavola.

Buon appetito!
