KIKKOMAN

Bol Superfood cu Legume, Somon și Orez

Timp total **150 min.** **15 min.** timp de preparare **120 min.** timp de marinare **15 min.** timp de gătire

INGREDIENT

2 Porții

2	fileuri de somon (aprox. 200 g fiecare)
8 lingură	Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Susan Prăjit
1	dovlecel (mărime medie)
120 g	orez brun
1	avocado
200 g	spanac baby
2	ardei mici
3	tije de țelină apio
75 g	roșii cherry
	sare și piper
	ulei de măsline

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

Marinează fileurile de somon în Sosul Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Susan Prăjit și lasă-le la frigider timp de câteva ore. Așază apoi somonul împreună cu marinada într-o tavă de copt și unge uniform suprafața fileurilor cu sosul folosind o pensulă de bucătărie. Coace în cuptorul preîncălzit la 90°C timp de aproximativ 35–40 de minute.

Pasul 2

Spală orezul brun și fierbe-l într-o cantitate dublă de apă. Între timp, pregătește legumele: spală țelina apio și taie-o în bucăți, spală ardeii, îndepărtează semințele și taie-i cuburi. Curăță dovlecelul și taie-l în felii mai groase. Încinge puțin ulei de măsline într-o tigaie și sotează legumele pentru scurt timp. Asezonează cu sare și piper după gust.

Pasul 3

Opărește rapid spanacul în apă fierbinte. Curăță avocado, îndepărtează sâmburele și taie-l felii. Spală roșiile cherry și taie-le în jumătăți.

Pasul 4

Așază orezul pe farfurii, apoi adaugă legumele sotate și spanacul. Completează bolul superfood cu fileurile de somon, feliile de avocado și roșiile cherry proaspete. Servește imediat.