

Bol de quinoa caliente con salmón cubierto de sésamo y albaricoques

Tiempo total **45 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **35 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3211 kJ / 767 Kcal

Grasas: **44,6 g** Proteínas: **38,9 g**
Carbohidratos: **50,3 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g de quinoa tricolor, o quinoa normal
250 g de filete de salmón
2 cucharadas Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
0,5 cucharadita de pimienta
30 g Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés
10 g de semillas de sésamo
2 cucharadas de aceite
100 g de brécol
150 g de albaricoques
1 cucharada de romero fresco
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
60 g de yogur natural
2 cucharadas de menta fresca picada
0,5 cucharadita de pimienta molida

PREPARACIÓN

Pasos 1

Hervir la quinoa hasta que esté tierna según las instrucciones del envase.

Pasos 2

Cortar el filete de salmón en 2 trozos, rociar con Ponzu Kikkoman y pimienta, y luego pasar por panko mezclado con semillas de sésamo. Freír por ambos lados hasta que se dore.

Pasos 3

Mientras tanto, separar el brécol en racimos más pequeños y cocinarlo al dente. Cortar los albaricoques por la mitad, quitarles las pepitas y asarlos por ambos lados con el romero en una sartén ligeramente engrasada.

Pasos 4

Mezclar el yogur con el aceite de oliva, el Ponzu Kikkoman, la pimienta y la menta picada.

Pasos 5

Repartir la quinoa cocida en boles y añadir el resto de los aderezos.