POKÉ MENÙ



Menù Ingredients

10 g. Semi di lino - R70

300 g. Riso precotto “disidratato” - RV0K

50 g. Mais dolce in grani - U40

70 g. Cuori di palma a rondelle - UG1

70 g. Dorati - TN1

70 g. Fagioli Red Kidney - UQ3

q.b. Olio extravergine di oliva - EK5

Ingredients

q.b. sale e pepe

50 g. rapanelli tagliati a rondelle

100 g. papaia a cubetti

50 g. zucchine tagliate a julienne

50 g. cetrioli freschi

300 g seppia a cubetti

Chef: Monica Copetti

Gluten Free

Gluten Free Method

Per 3 ciotole.

Reidratare il Riso con 250 g di acqua fredda lasciandolo riposare per 1 ora circa. Condire con un filo d’Olio extra vergine d’oliva, sale, pepe e dividere in 3 ciotole. Disporre 100 g di seppia a cubetti in ogni ciotola e completare con il resto degli ingredienti.

© Menù srl - Dal 1932 Produttori Specialità Alimentari

Registered Office/Plant: Via Statale 12 n.102 - 41036 Medolla (MO) | Offices: Via Concordia n.25 - 41032 Cavezzo (MO)