

POKÉ MENÙ



Ingredientes Menù

- 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

Ingredientes

- 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

Sin gluten

Procedimiento sin gluten

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.