

POKÉ MENÙ



Chef: Monica Copetti

Sans gluten

Préparation sans 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.

Ingrédients 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

Ingrédients

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