



Bocconcini di riso croccanti al salmone ed aneto.

Ricetta base per forni Siemens varioSpeed.
Ricetta per forno tradizionale e combinato con microonde.

Tipo di piatto
Ideale per la cena.
Apporto calorico medio.

Accessori per la cucina
Leccarda universale, teglia da forno, terrina da forno, griglia

Valori nutrizionali
Energia (Kcal): 754
Proteine (g): 35,6
Carboidrati (g): 84,1
Grassi totali (g): 21,7

Suggerimenti
Per un ripieno diverso provate tonno cotto, prugne umeboshi in salamoia o persino pomodori secchi.

Per 4 persone

INGREDIENTI

Per il riso:

300 g di riso giapponese a chicchi tondi;
400 g di acqua per la cottura

Per il salmone:

175 g di filetto di salmone privo di pelle e di spine;
1 pizzico di sale

Per la glassatura:

60 g di miso; 60 ml di mirin

Per la salsa:

100 ml di olio d'oliva;
60 g di miele;
30 g di senape gialla;
40 ml di succo di limone;
1/2 cucchiaino di sale, 2 g

Per decorare:

1/2 tazza di foglie di aneto, circa 6 g

Inoltre:

olio di semi di girasole per ungere la leccarda

PREPARAZIONE

1. Passare il riso sotto acqua corrente fredda finché l'acqua che esce non risulterà pulita, muovendolo delicatamente con le mani. Versare il riso in una teglia da forno insieme all'acqua e coprire con il coperchio.
2. Cuocere il riso come indicato.
3. Nel frattempo lavare delicatamente il filetto di salmone in acqua fredda e asciugarlo. Salare e grigliare come indicato.
4. Mentre il salmone sta cuocendo, sgranare il riso, dividerlo in 8 parti uguali e stenderlo sulla leccarda universale. Creare un piccolo incavo al centro di ogni porzione di riso.
5. Spezzettare il salmone e distribuirlo nell'incavo ricavato al centro di ogni porzione di riso.
6. Suddividere le foglie di aneto sul salmone e coprire il ripieno con il riso rimasto ai lati. Tenere alcune foglie per decorazione.
7. Con le mani bagnate dare una forma triangolare ad ogni porzione, assicurandosi di compattare il riso il più possibile per evitare che i bocconcini si sfaldino mentre vengono grigliati. Cercare di appiattire i lati per consentire una doratura uniforme del riso. Trasferire su un piatto.
8. Ungere la leccarda universale e posizionarvi i bocconcini.
9. Riunire tutti gli ingredienti per la glassatura in una ciotola. Spennellare generosamente i bocconcini con la glassatura e grigliare come indicato.
10. Nel frattempo miscelare tutti gli ingredienti per la salsa alla senape e mettere da parte.
11. Lasciar riposare i bocconcini per circa 2 minuti nella leccarda prima di servirli.
12. Decorare con qualche foglia di aneto fresco e servire accompagnando i bocconcini con la salsa alla senape.

Impostazioni con il forno varioSpeed

Forno da 60 cm

Per cuocere il riso: terrina da forno chiusa da coperchio, posizionata sulla griglia - livello 2; microonde 600 W; tempo di cottura: 14 minuti.

Per cuocere il riso a vapore: terrina da forno chiusa da coperchio, posizionata sulla griglia - livello 2; microonde 180 W; tempo di cottura: 5 minuti.

Per grigliare il salmone: filetto di salmone sulla griglia - livello 3; leccarda universale - livello 2; forno combinato con microonde: Aria Calda 4D / 200 °C / 360 W; sonda per carne a 60 °C.

Per grigliare i bocconcini di riso: leccarda universale - livello 4; forno combinato con microonde: grill a superficie grande / livello 3 / 90 W; tempo di cottura alla griglia: 6 minuti.

Forno da 45 cm

Per cuocere il riso: come il forno da 60 cm; per cuocere il riso a vapore: come il forno da 60 cm. Per grigliare il salmone: come il forno da 60 cm, eccetto che per il filetto di salmone sulla griglia - livello 2.

Per grigliare i bocconcini di riso: come il forno da 60 cm, eccetto che per la leccarda universale - livello 3.

Impostazioni alternative (funzione di riscaldamento tradizionale)

Forno da 60 cm

Per cuocere riso e salmone: terrina da forno chiusa da coperchio, posizionata sulla griglia - livello 2; Aria Calda 4D a 200 °C; tempo di cottura del salmone: 22 minuti, tempo di cottura del riso: 38 minuti.

Per grigliare i bocconcini di riso: leccarda universale - livello 4; tempo di cottura alla griglia: 5 minuti.

Forno da 45 cm

Per cuocere riso e salmone: come il forno da 60 cm, eccetto che per la terrina da forno chiusa da coperchio e per il filetto di salmone sulla griglia - livello 1.

Per grigliare i bocconcini di riso: come il forno da 60 cm, eccetto che per la leccarda universale - livello 3 e il grill ventilato a 210 °C; tempo di cottura alla griglia: 8 minuti.