



## Poke di salmone su Orzo con verdure e avocado

### Ingredienti:

- 1 Piatto Pronto Orzo con verdure Saclà
- 1 avocado
- 100 g di salmone fresco abbattuto
- 50 g di insalata songino
- 1 limone
- 1 peperoncino
- Semi di papavero q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

### Preparazione:



- Assicuratevi che il salmone sia stato abbattuto e se avete dei dubbi congelate il pesce a -20°C per almeno 36 ore e poi decongelatelo in frigo. Solo dopo questo passaggio potrete preparare un'ottima e sicura tartare di salmone.
- Con un coltello affilato tagliate il salmone a cubetti molto piccoli. Trasferite in una ciotola e insaporite con un filo di olio, qualche goccia di limone e peperoncino tritato per dare maggior gusto.
- Tagliate l'avocado in quattro e pelatelo. Quindi tagliate ogni quarto a fettine sottili.
- Lavate, pulite e asciugate l'insalata.
- Dividete a metà gli ingredienti e disponeteli in due ciotole avendo cura di tenerli ben separati. L'orzo da una parte, il songino dall'altra, quindi l'avocado e il salmone con il suo condimento.
- Ecco così pronto un piatto fresco e sostanzioso, perfetto per un pranzo veloce che potrete accompagnare con un buon centrifugato di frutta e verdura per un pasto davvero completo. Buon appetito!