

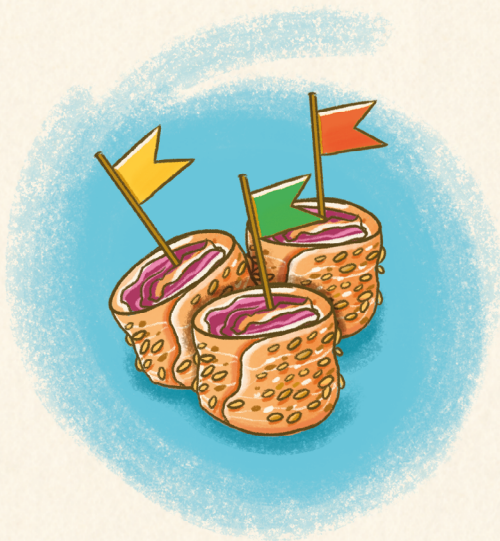
Involtini con salmone, radicchio e semi di sesamo

Un antipasto ricco di preziosi acidi grassi omega3, grazie al salmone, utili per il benessere del nostro organismo. Le fibre del radicchio rallentano l'assorbimento dei grassi della robiola e i semi di sesamo sono una fonte vegetale di calcio.

Ingredienti

200 g di salmone affumicato
80 g di robiola
1 cespo di radicchio variegato
1 cucchiaio di semi di sesamo
salsa di soia

Difficoltà: FACILE
Costo: BASSO
Preparazione: 15 MIN



Procedimento

1. Disponi le fettine di salmone affumicato su un piatto, stendile e bene e spalma un po' di robiola su ciascuna fettina.
2. Lavare e taglia a pezzetti piccoli il radicchio.
3. Adagia poi un cucchiaio del trito sopra la robiola e arrotolare ogni involtino su se stesso.
4. Metti su un piatto dei semi di sesamo, poi passa ogni involtino sui semi e servi con qualche goccia di salsa di soia.

