

LA CALURA

**CAPRESE DI SALMONE E AVOCADO, URA MAKI CON TONNO E SALMONE,
CIAMBELLA DI CUSCUS CON ORTAGGI ED ERBE AROMATICHE,
COPPETTE DI YOGURT E FRUTTI DI BOSCO**

LA LISTA DELLA SPESA

premessi che in casa abbiamo: sale e pepe, erba cipollina, olio extravergine di oliva,
brodo vegetale, 1 foglio di colla di pesce, zucchero

compriamo:

8 fette salmone affumicato
2 fogli di pane carasau
80 g filetto di salmone fresco
250 g riso per sushi già bollito
100 g filetto di tonno fresco
300 g di cuscus
2 yogurt bianchi cremosi (o ai frutti di bosco)

1 lime
avocado 200 g
100 g di songino
una manciata di semi di semi di zucca
1 cetriolo
1 porro (solo il bianco)
4 cucchiaini semi di sesamo
2 fogli di alga non tostati
2 cucchiaini aceto di riso
1 cucchiaino pasta wasabi
2 cipollotti
1 ciuffetto crescione
2 peperoni, gialli
2 peperoni, rossi
6 pomodori
2 zucchine
100 g di olive nere
70 g di pinoli
1 limone
25 foglie di menta
1 mazzetto di basilico
350g di frutti di bosco (freschi o surgelati)
4 cucchiaini di muesli croccanti