Bowl con salmone selvaggio, patate dolci, agretti e barbabietole

Ecco la ricetta per una power bowl ricca di gusto e colori, perfetta per un pranzo in ufficio o una cena da preparare al volo.

Con questa bowl sembra di mangiare l'arcobaleno tra il verde degli **agretti**, l'arancione delle **patate dolci** e il rosa intenso delle **barbabietole**. Inoltre, è **super sana** e perfetta in qualsiasi momento della giornata, che sia **pranzo o cena**.

Difficoltà: bassa
Costo: medio
Preparazione: 40 min.

Ingredienti
(per 2 persone)

Per il salmone:
2 filetti di salmone selvaggio da 125 g cad
1 cucchiaio di aneto fresco tritato
1 cucchiaio di erba cipollina tritata
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
La scorza di 1 limone Passo dopo Passo Despar
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

Per le patate dolci:
1 patata dolce da 400 g
1 cucchiaino di paprika forte
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

Per gli agretti:
1 mazzetto di agretti
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 spicchio di aglio
Il succo di mezzo limone Passo dopo Passo Despar
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

Per le barbabietole:
1 barbabietola cruda
Mezzo cucchiaino di senape di Digione
1 cucchiaino di aceto di mele
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

1 avocado piccolo
1 cucchiaino di semi di sesamo (preferibilmente neri)

Procedimento
1 - Lava bene le patate dolci, tagliale a cubetti e condiscile con l'olio, la paprika e poco sale. Infornale in forno preriscaldato a 160° C per 45 minuti.
2 - Lava bene i filetti di salmone, irrorali con l'olio e cospargili con aneto, erba cipollina, scorza del limone e poco sale dell'Himalaya. Inforna in forno preriscaldato a 160° C per 20 minuti.
3 - Grattugia la barbabietola, poi condiscila con la senape, l'aceto, l'olio e poco sale e mescola bene.
4 - Cuoci gli agretti al vapore per pochi minuti, poi passali sotto l'acqua fredda per preservare il colore verde e saltali in padella con l'aglio, l'olio e il succo di limone per altri 3 minuti.
5- Servi dividendo le patate dolci, il salmone, le barbabietole e gli agretti per ciascun piatto e aggiungi mezzo avocado per porzione tagliato a fette e cosparso con i semi di sesamo.