



BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®



Royal Greenland
**FIT FOR
FOODSERVICE
&
GASTRO**

The POKE BOWL bomb
realizzato da Royal Greenland
Italia in collaborazione con
Lorenzo Alessio

Lorenzo Alessio



Il tormentone alimentare dell'estate 2021: le poke bowl

Cavalchiamo l'onda della moda culinaria del momento con i nostri prodotti ittici in collaborazione con un vecchio amico di Royal Greenland, Lorenzo Alessio, con la nostra proposta di 20 poke bowl per l'estate 2021! Certo sono poke che prendono ispirazione dalla tradizione ma sono rivisitate, quindi non seguono per forza uno schema classico di numero di ingredienti, tipo di riso e ovviamente di tipo di proteina ittica... ma abbiamo voluto creare questa nuova proposta perché i nostri prodotti, di ottima qualità e garantiti dal punto di vista della sicurezza alimentare, possono anche essere impiegati in totale risparmio economico (nessuno spreco di tempo e di materia prima) e dando un gusto nuovo! La mente e la mano dello chef hanno poi fatto il resto!

Ed ecco qualche domanda a Lorenzo Alessio che ci introduce a questo nuovo ricettario ispirazionale marchiato Royal Greenland Italia.

Lorenzo, questo nuovo trend impazza nel mondo del food: dal delivery alla ristorazione moderna e veloce, ovunque si sente parlare di poke bowl. Tecnicamente cosa sono e da dove arrivano?

Il Poke è un piatto Hawaiano, super colorato ma anche con un ottimo apporto calorico e una perfetta bilanciatura di valori nutrizionali dati dal mix base di ingredienti che la compongono: pesce crudo spesso marinato, verdure, frutta, riso, alghe e spezie si uniscono per dare vita ad una bowl ricca di sapore, facile da preparare e da gustare.

Come sono rivisitate in Italia?

In Italia si trovano poke nella loro forma più tradizionale, ma ovviamente vengono personalizzate con ingredienti e stili del territorio, con materie prime autoctone e gusti locali. Data la vastità del patrimonio culinario italiano potremo arrivare ad avere una personalizzazione regionale dei poke. Qualche esempio? In Toscana si potrebbe sostituire il riso con il pane e dare vita ad una panzanella con salmone e gamberetti, in Calabria utilizzare il peperoncino calabrese per la marinatura del pesce, in Campania i limoni di Sorrento e così via...

Perché questo food trend ha preso così piede secondo te?

Ciclicamente i food trend si evolvono, che siano di importazione esterofila, di invenzione locale o addirittura di tendenza globale. Il poke cavalca l'onda del successo del sushi, perché se facciamo caso agli ingredienti è un sushi scomposto, con l'aggiunta della forma particolare, della freschezza, della visione come "piatto unico"... insomma ha tutte le caratteristiche per essere una pietanza di successo attualmente.

Qual è il lavoro a monte perché una preparazione di questo genere sia equilibrata e gustosa allo stesso tempo?

Il pesce è la proteina principale quindi deve essere di ottima qualità, come anche il resto degli ingredienti. Il segreto sta poi nella scelta e cottura del riso. Personalmente utilizzo un chicco piccolo, lo preparo come per un riso da sushi, quindi eseguo il lavaggio del riso più volte finché l'acqua non diventa limpida, e dopo averlo cotto, procedo al condimento con una soluzione di aceto, sale e zucchero. Il mix degli ingredienti aggiunti è fondamentale per creare armonia nel gusto ed equilibrio nutrizionale.

In cosa sono utili per questo i prodotti Royal Greenland?

I prodotti Royal Greenland sono in alcuni casi già pronti all'uso per dei poke, come il salmone affumicato o i gamberetti in salamoia, e non necessitano obbligatoriamente di marinatura. Altri prodotti sono semi pronti e porzionabili per un scongelamento e lavorazione rapidi, come filetti senza pelle di halibut e gamberetti boreali gelo surgelati singolarmente.

In questo momento storico, per essere pronti sempre a numeri non prevedibili, qual è il plus per cui i prodotti Royal Greenland possono essere di supporto?

Sappiamo bene che uno dei problemi principali per chi fa ristorazione è la deperibilità degli alimenti, avere dei prodotti pronti all'uso, con una shelf-life molto lunga è sicuramente di supporto per evitare e comunque minimizzare lo spreco alimentare ed economico.

Quale è la tua poke bowl ideale con i prodotti Royal Greenland?

Posso dire quella che mi ha stuzzicato le papille gustative mentre la preparavo... ed è la "Rice Spaghetti poke"! (anche le altre sono invitanti, guardare il ricettario per credere, ndr)



Fresh salmon - POKE BOWL

Prodotto:

Salmone affumicato marinato
all'aceto di mele ed erba cipollina

Quantità di pesce

- | | |
|-----------------|----------|
| 1. Poke small | 40-50 gr |
| 2. Poke regular | 80 gr |
| 3. Poke large | 100 gr |



Ingredienti:

Riso basmati
Ananas cubettato
Soia edamame
Sedano julienne
Agrettia all'olio di sesamo
Ravanelli
Salsa allo yogurt
Semi di sesamo bianchi e neri

Quantità
di pesce diversa
per le diverse
tipologie di
servizio





Quantità di pesce diversa per le diverse tipologie di servizio

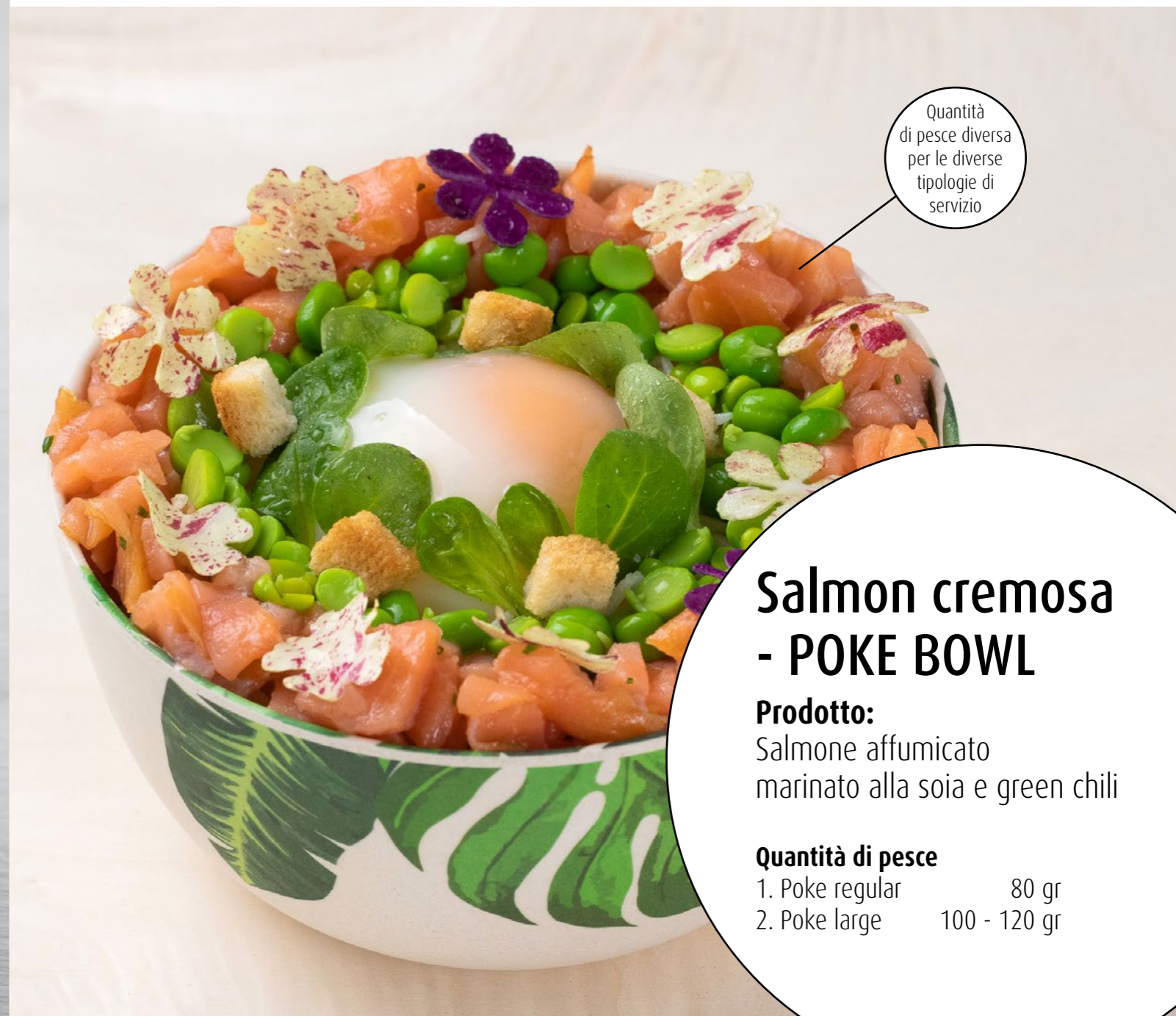
Happy salmon - POKE BOWL

Prodotto:
Salmone affumicato

Quantità di pesce

1. Poke small	40 gr
2. Poke regular	60 gr
3. Poke large	80 gr

Ingredienti:
Cous cous allo zafferano
Mango
Avocado
Spaghetti di zucchine
Cocco
Finocchio
Maionese allo zafferano
Uova di lompo nere



Quantità di pesce diversa per le diverse tipologie di servizio

Salmon cremosa - POKE BOWL

Prodotto:
Salmone affumicato marinato alla soia e green chili

Quantità di pesce

1. Poke regular	80 gr
2. Poke large	100 - 120 gr



Ingredienti:
Riso originario
Uovo 63 gradi
Piselli
Valeriana
Cavolo Viola
Insalata Variegata
Crostini di pane

Ingredienti:

Cous cous di riso venere
Peperoni 3 colori
Ceci
Basilico greco
Mais soffiato
Polvere di olive nere
Salsa al latte di soia

Quantità
di pesce diversa
per le diverse
tipologie di
servizio

Joy gamberetti - POKE BOWL

Prodotto:

Gamberetti boreali cotti e
sgusciati con olio di sesamo

Quantità di pesce

1. Poke small	50 gr
2. Poke regular	80 gr
3. Poke large	100 gr





Fruit gamberetti - POKE BOWL

Prodotto:

Gamberetti boreali cotti e sgucciati marinati con soia, chili, peperoncino, sesamo ed erba cipollina

Quantità di pesce

1. Poke small	40 gr
2. Poke regular	70 - 80 gr
3. Poke large	90 - 100 gr

Ingredienti:

Riso basmati
Kiwi
Pompelmo
Pera
Uva bianca
Mango
Melone
Mandarino
Mela verde



Green gamberetti - POKE BOWL

Prodotto:

Gamberetti boreali cotti e sgucciati marinati con olio, aceto di lamponi, olive, capperi e uova di lompo rosse

Quantità di pesce

1. Poke small	40 gr
2. Poke regular	60 gr
3. Poke large	80 gr

Ingredienti:

Riso originario
Zucchine
Broccoli
Foglie di sedano
Sedano
Spinacino
Fave
Agetti
Granelli di pistacchio
Salsa guacamole

Ingredienti:

Riso basmati
Pomodoro pachino
Pomodoro verde
Pomodoro cuore di bue
Mozzarelline
Olive nere e taggiasche
Basilico
Origano
Cipollotto
Pomodori secchi

Quantità
di pesce diversa
per le diverse
tipologie di
servizio

Halibut caprese - POKE BOWL

Prodotto:

Halibut marinato al pomodoro

Quantità di pesce

1. Poke small	50 gr
2. Poke regular	70 gr
3. Poke large	90 gr



Quantità di pesce diversa per le diverse tipologie di servizio

Halibut oriental - POKE BOWL

Prodotto:

Halibut cubettato all'olio di sesamo

Quantità di pesce

- | | |
|-----------------|-------|
| 1. Poke small | 40 gr |
| 2. Poke regular | 60 gr |
| 3. Poke large | 80 gr |

Ingredienti:

Riso venere
 Pomodoro pachino
 Alga arame
 Germogli di soia
 Ravioli di rapa ripieni di maionese di soia alla carota
 Cavolo viola
 Granola



Quantità di pesce diversa per le diverse tipologie di servizio

Pasta e fagioli con halibut - POKE BOWL

Prodotto:

Halibut marinato con erba cipollina e pepe nero

Quantità di pesce

- | | |
|-----------------|--------|
| 1. Poke small | 50 gr |
| 2. Poke regular | 80 gr |
| 3. Poke large | 100 gr |



Ingredienti:

Canestrini di farro
 Fagioli borlotti
 Fagioli cannellini
 Germogli di soia
 Fagiolini
 Cipollotto
 Patate
 Salsa aioli

Ingredienti:

Insalata variegata
Salsa cocktail
Agrumi
Mandorle
Finocchietto fresco



Gamberetti in salsa cocktail - POKE BOWL

Prodotto:

Gamberetti boreali in salamoia

Quantità di pesce

1. Poke small	80 gr
2. Poke regular	100 gr
3. Poke large	120 gr





Melange gamberetti - POKE BOWL

Prodotto:

Gamberetti boreali in salamoia marinati al carciofo

Quantità di pesce

1. Poke small	50 gr
2. Poke regular	70 gr
3. Poke large	90 gr

Ingredienti:

Riso al curry
Soia edamame
Sedano
Piselli
Mela
Salsa all'aglio nero
Chips di platano



Essential gamberetti - POKE BOWL

Prodotto:

Gamberetti boreali interi al vapore

Quantità di pesce

1. Poke small	40 gr
2. Poke regular	60 gr
3. Poke large	80 gr



Ingredienti:

Soia edamame
Cavolo romanesco
Sesamo mix
Cubettata di pompelmo
al finocchio
Olio al sesamo



Quantità di pesce diversa per le diverse tipologie di servizio

Crispy gamberetti - POKE BOWL

Prodotto:
Gamberetti boreali interi fritti

Quantità di pesce

1. Poke small	50 gr
2. Poke regular	50 gr
3. Poke large	90 gr



Ingredienti:
 Nido di patate croccante
 Salvia
 Chips di barbabietola, pastinaca, carota e patata dolce
 Salsa all'aglio nero



Summer 2021 - POKE BOWL

Prodotto:

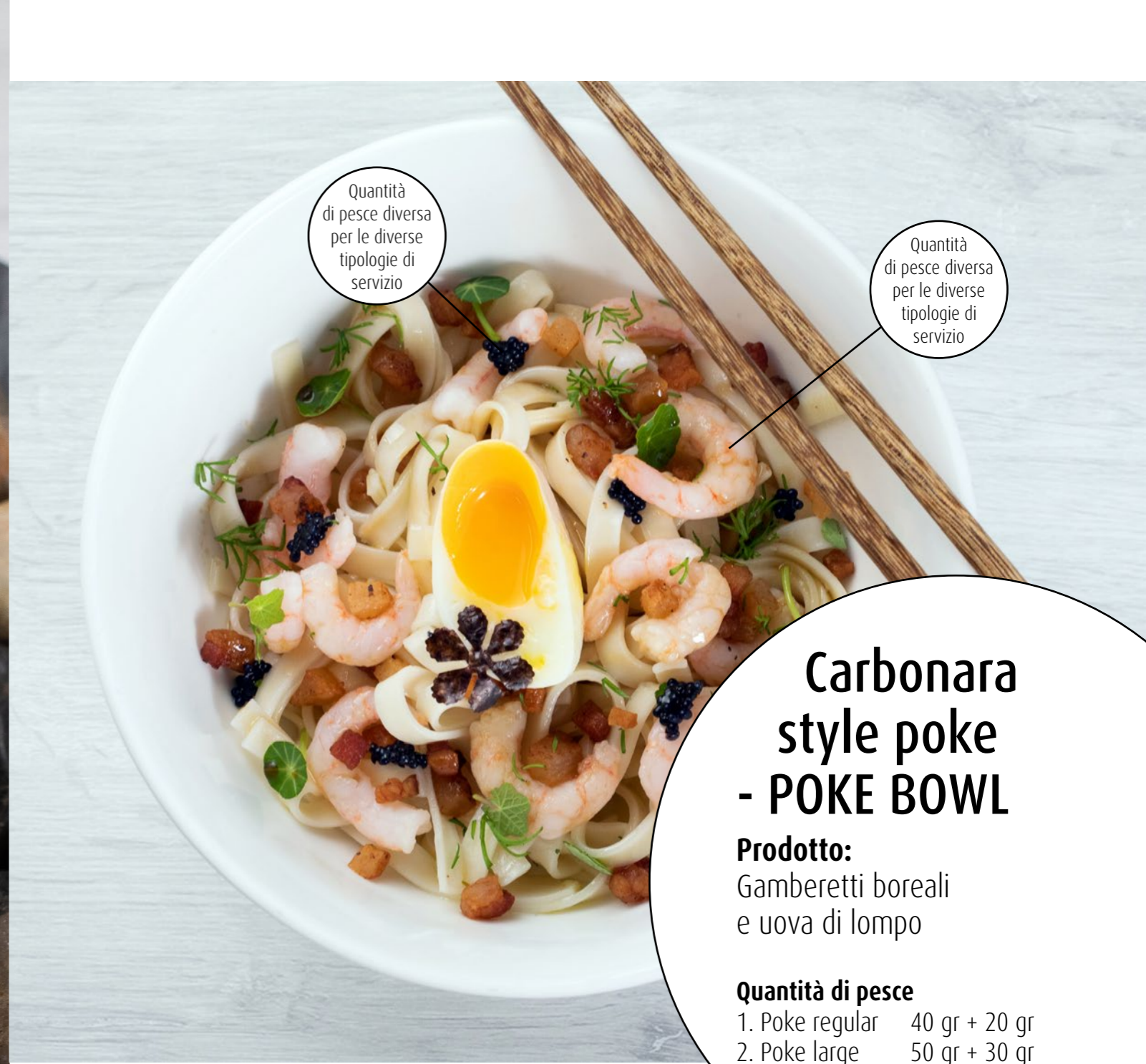
Salmone affumicato
e halibut al naturale

Quantità di pesce

- 1. Poke regular 40 gr + 40 gr
- 2. Poke large 50 gr + 50 gr

Ingredienti:

Tre cereali
Soia edamame
Kiwi
Melone
Avocado
Riso soffiato
Salsa al latte di cocco



Carbonara style poke - POKE BOWL

Prodotto:

Gamberetti boreali
e uova di lompo

Quantità di pesce

- 1. Poke regular 40 gr + 20 gr
- 2. Poke large 50 gr + 30 gr



Ingredienti:

Noodles
Guancialetto croccante
Uovo
Nasturzio
Aneto
Pepe sichuan



Quantità di pesce diversa per le diverse tipologie di servizio

Quantità di pesce diversa per le diverse tipologie di servizio

Pink gamberetti - POKE BOWL

Prodotto:

Gamberetti boreali, uova di lompo rosse e salmone affumicato

Quantità di pesce

1. Poke regular 40 gr + 20 gr + 40 gr
2. Poke large 50 gr + 30 gr + 50 gr

Ingredienti:

Riso basmati
Cipolla
Zenzero marinato
Rapa
Salsa rosa
Polvere di barbabietola



Ingredienti:

Spaghetti di riso
Alga nori
Aneto
Olio di sesamo
Salsa di soia
Lime

Quantità di pesce diversa per le diverse tipologie di servizio

Quantità di pesce diversa per le diverse tipologie di servizio



Rice spaghetti - POKE BOWL

Prodotto:

Tartare di gamberetti boreali e uova di lompo mix

Quantità di pesce

1. Poke regular 60 gr + 20 gr
2. Poke large 70 gr + 30 gr



Quantità di pesce diversa per le diverse tipologie di servizio

Quantità di pesce diversa per le diverse tipologie di servizio

Black and white - POKE BOWL

Prodotto:
Halibut al naturale
e uova di lompo

Quantità di pesce
1. Poke regular 60 gr + 20 gr
2. Poke large 70 gr + 30 gr

Ingredienti:
Cous cous nero con
uova di lompo
Olive nere
Mozzarella
Polvere di olive nere
Finocchietto
Olio di oliva
Limone



Basic Royal Greenland mix - POKE BOWL

Prodotto:

Salmone affumicato,
halibut e gamberetti boreali

Quantità di pesce

- 1. Poke regular 20 gr + 30 gr + 30 gr
- 2. Poke large 30 gr + 40 gr + 40 gr

Ingredienti:

Tre cereali
Papaia
Cavolo Viola
Sedano
Finocchio
Mandorle
Semi di zucca
Pinoli
Maionese allo zafferano

African mood - POKE BOWL

Prodotto:

Halibut marinato al finocchietto
selvatico e uova di lompo mix

Quantità di pesce

- 1. Poke regular 60 gr + 20 gr
- 2. Poke large 80 gr + 30 gr



Ingredienti:

Cous cous al curry
Papaia
Ananas
Mango
Maionese al rafano
Finocchietto
Origano fresco
Olio di sesamo



Gamberetti boreali

(*Pandalus borealis*)

I nostri gamberi hanno dimensioni uniformi e una qualità costante. Il loro sapore fresco trova un complemento ideale nei gusti delicati, grassi o leggermente acidi.

- Cotti e sgusciati surgelati o in salamoia: si prestano bene per i piatti freddi come insalate, sandwich e stuzzichini, o poke bowl.
- Surgelati interi: Ideali fritti, al vapore e per preparazione a base di sushi.



Salmone affumicato

(*Salmo salar*)

Grazie ad una sicurezza alimentare di prim'ordine garantiamo la riduzione al minimo della crescita della *Listeria* nei nostri prodotti affumicati. La polpa gustosa del nostro salmone affumicato ha un sapore delicato che può essere integrato da aromi leggermente acidi o tendenti all'amaro. Pronto all'uso e con sapore delicato dell'affumicatura data dal legno di faggio.



Halibut della Groenlandia

(*Reinhardtius hippoglossoides*)

L'halibut della Groenlandia ha un sapore dolce e burroso, oltre a una consistenza morbida e piacevole. La polpa è bianchissima e il sapore completamente sviluppato. E' versatile in cucina: si adatta molto bene agli aromi della marinatura e delle spezie, è facile da cucinare e non si secca mai, neppure se cotto leggermente troppo. Decongelato e marinato è ideale per l'utilizzo da crudo.



Uova di lompo

(*Cyclopterus lumpus*)

Le uova di lompo rappresentano un'intensa esplosione di piacevoli e freschi gusti saporiti dai mari del nord. Le piccole perle scoppiettanti si aprono rilasciando un intenso sapore. Rappresentano un'elegante aggiunta a una ricetta: come ingrediente principale in stuzzichini o antipasti, come guarnitura dai vivaci colori, o per il loro gusto naturale in condimenti e salse.





Seguici su Facebook ed Instagram e iscriviti alla nostra newsletter!

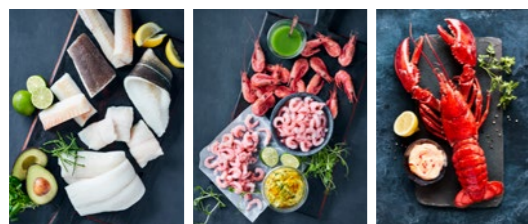
Facebook ed Instagram

Qui condividiamo informazioni sulle nostre news, ispirazione su come utilizzare i nostri prodotti nella tua cucina, curiosità.

Ricorda anche di taggarci nelle tue foto così possiamo condividere il post sulla nostra pagina.

Newsletter

Iscriviti alla nostra newsletter dove inviamo idee e ricette, informazioni su novità di prodotto e suggerimenti per nuove idee, che può essere di ispirazione.



Facebook

<https://www.facebook.com/Royal-Greenland-Italia-Spa-1809058336080048>



Instagram

https://www.instagram.com/royal_greenland_italy/



Newsletter

<https://www.royalgreenland.it/newsletter/>

Royal Greenland Italia S.p.A. | T/0362 499614
Via G. Saragat 2 | infoitalia@royalgreenland.com
IT-20834 Nova Milanese - MB | www.royalgreenland.com/it/foodservice