

Japansk-inspirerad poké bowl

Total tid **45 Min.** 45 Min. Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
2.326 kJ / 555 kcal

Fett: **12 g** Protein: **33 g**
Kolhydrater: **79 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

400 g	laxfilé, utan skinn (3 styck)
120 ml	<u>Kikkoman Sojasås- Och Sesamoljebaserad Sås Till Pokeskål</u>
300 g	sushiris
40 ml	risvinäger till sushi
240 g	avokado (2 styck)
5 g	wasabipasta
20 ml	färskpressad citronsaft
30 g	salladslök (2 styck)
5 g	noriark (2 styck)
40 g	sushiingefära
120 g	wakametångsallad, färdigköpt

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Tärna laxen i lagom stora munsbitar och blanda med Kikkoman sås för Poke Bowls. Låt marinera medan du förbereder resten.

Steg 2

Skölj sushiriset flera gånger med rent vatten tills vattnet är klart. Låt rinna av och koka i en medelstor gryta med locket på enligt anvisningarna på förpackningen. Stäng av värmen, luckra upp riset med en gaffel och krydda med Kikkoman Seasoning for Sushi, vänd försiktigt med en slickepott/gummiskrapa. Håll varmt.

Steg 3

Halvera under tiden avokadorna och ta ur kärnan. Droppa över citronsaft och salta. Skär den ena avokadon i ca 0,5 cm stora tärningar. Mosa den andra avokadon tillsammans med wasabipastan med en gaffel eller puréa i en minimixer för en vackrare presentation.

Steg 4

Skär den vita och den gröna delen av salladslökarna i tunna ringar. Dela noriarken i lagom stora munsbitar.

Steg 5

Fördela sushiriset på 4 skålar. Fördela samma mängd av de andra förberedda ingredienserna

medurs på riset i skålarna: den marinerade laxen med såsen, avokadotärningarna, wakamesalladen, wasabi-avokado-moset, noriarken och salladslöksringarna. Arrangera sushiingefäran i mitten. Droppa över Kikkoman sås för Poke Bowls efter tycke och servera genast.