

# Poke bowl med sparris och laxceviche

Total tid **45 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 5 Min. Tillagningstid 30 Min. Tid för marinerings

Näringsinnehåll (per portion):  
**2.400 kJ / 585 kcal**

Fett: **28 g** Protein: **32 g**  
Kolhydrater: **47 g**

## INGREDIENSER

2 Portioner

<b>300 g</b>	färsk lax av sushikvalitet
<b>100 ml</b>	limejuice
<b>2 msk</b>	<u>Kikkoman Sojasås- Och Sesamoljebaserad Sås Till Pokeskål</u>
<b>1 tsk</b>	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
<b>300 g</b>	grön sparris
<b>1 msk</b>	smör
<b>1 tsk</b>	olivolja
<b>1 tsk</b>	citronjuice
<b>1 tsk</b>	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
<b>150 g</b>	kokt sushi- eller jasminris
<b>2 msk</b>	<u>Kikkoman Smaksättning för sushiris (125ml)</u>
<b>0,5</b>	mango
<b>0,5</b>	avokado
<b>1 msk</b>	svarta sesamfrön
<b>2 msk</b>	hackad koriander

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**300 g** färsk lax av sushikvalitet - **100 ml** limejuice - **2 msk** Kikkoman Sojasås- Och Sesamoljebaserad Sås Till Pokeskål **1 tsk** Kikkoman rostad sesamolja  
Skär laxen i små tärningar. Blanda limejuicen med Kikkoman pokesås och Kikkoman sesamolja i en skål. Häll marinaden över laxen och blanda väl. Ställ i kylskåp i 30 minuter.

### Steg 2

**300 g** grön sparris - **1 msk** smör - **1 tsk** olivolja - **1 tsk** citronjuice - **1 tsk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås  
Tvätta sparrisen, bryt av de tråiga ändarna och skär den i 3-4 cm stora bitar. Värm smör och olivolja i en stekpanna, tillsätt sparrisen och fräs i 2-3 minuter under ständig omrörning. Tillsätt citronjuice och Kikkoman sojasås, blanda och koka i ytterligare 1 minut. Ställ åt sidan.

### Steg 3

**150 g** kokt sushi- eller jasminris - **2 msk** Kikkoman Smaksättning för sushiris (125ml) - **0,5** mango - **0,5** avokado - **1 msk** svarta sesamfrön - **2 msk** hackad koriander  
Blanda riset med Kikkoman smaksättning för sushiris. Fördela riset i skålar, tillsätt laxcevichen från steg 1 och sparrisen från steg 2, toppa sedan med tärnad mango och avokadon. Ringla över resterande laxmarinad och strö över svarta sesamfrön och koriander.