

Poke Bowl à moda japonesa

Tempo total **45 Mins.** **45 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
2.326 kJ / 555 kcal

Gorduras totais: **12 g** Proteína: **33 g**
Hidratos de carbono: **79 g**

INGREDIENTES

4 Porções

400 g	filete de salmão, sem pele (3 pedaços)
120 ml	<u>Kikkoman Molho para Poke Bowls</u>
300 g	arroz sushi
40 ml	vinagre de arroz sushi
240 g	abacate (2 unidades)
5 g	pasta de wasabi
20 ml	sumo de limão, espremido na hora
30 g	cebolinhas (2 unidades)
5 g	folhas nori (2 unidades)
40 g	gengibre para sushi
120 g	salada de algas marinhas Wakame, compradas numa loja

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cortar o salmão em pedaços pequenos agradáveis e misturar com Kikkoman Molho para Poke Bowls. Deixar a marinar enquanto o resto é preparado.

Passo 2

Lavar o arroz sushi com água fresca até a água estar transparente. Deixar escorrer e cozinhar segundo as instruções na embalagem numa frigideira de tamanho médio com tampa. Desligar, soltar o arroz com um garfo e temperar com o vinagre de arroz sushi. Envolver cuidadosamente com um raspador de borracha. Manter quente.

Passo 3

Entretanto, cortar os abacates ao meio e retirar o caroço. Salpicar com sumo de limão e temperar com sal. Cortar um abacate em cubos com aprox. 0,5 cm de tamanho. Esmagar o segundo abacate com a pasta de wasabi ou passar num misturador pequeno para obter uma apresentação mais bonita.

Passo 4

Cortar a parte branca e a parte verde das cebolinhas em rodela finas. Dividir as folhas nori em pedaços pequenos agradáveis.

Passo 5

Distribuir o arroz sushi por 4 taças. Distribuir a

mesma quantidade de todos os outros ingredientes, no sentido dos ponteiros do relógio, sobre o arroz nas taças: salmão marinado com molho, abacate em cubos, salada Wakame, puré de wasabi e abacate, folhas nori e cebolinhas cortadas. Colocar o gengibre para sushi no centro. Salpicar a gosto com Kikkoman Molho para Poke Bowls e servir de imediato.