

# Poke Bowl autêntica

Tempo total **40 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confecção

## INGREDIENTES

4 Porções

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>200 g</b>                | arroz sushi ou jasmim                          |
| <b>1</b>                    | funcho pequeno                                 |
| <b>2</b>                    | abacates                                       |
| <b>0,5</b>                  | pepino   |
| <b>75 g</b>                 | ervilha doce                                   |
| <b>12</b>                   | rabanetes                                      |
| <b>250 g</b>                | salmão (qualidade sashimi)                     |
| <b>2,5 colheres de sopa</b> | <a href="#">Kikkoman Molho para Poke Bowls</a> |
| <b>1 colher de sopa</b>     | sementes de sésamo pretas                      |
|                             | Coentros frescos                               |
| <b>1 colher de sopa</b>     | sésamo preto (para polvilhar)                  |

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Cozinhar o arroz segundo as instruções na embalagem. Deixar arrefecer um pouco e distribuir por 4 taças.

### Passo 2

Cortar o funcho em fatias muito finas e colocar em água gelada. Cortar os abacates em fatias, o pepino em cubos e os rabanetes ao meio. Colocar as ervilhas doces numa peneira e regá-las com água a ferver.

### Passo 3

Retirar a pele do salmão e cortá-lo em cubos. Misturar o salmão em cubos, o Kikkoman Molho para Poke Bowls e as sementes de sésamo.

### Passo 4

Colocar o funcho, o pepino, o abacate, os rabanetes, as ervilhas doces, o salmão e os coentros frescos sobre o arroz em cada taça e polvilhar com sésamo. Servir com Kikkoman Molho para Poke Bowls extra a acompanhar.