

Poke bowl com espargos e ceviche de salmão

Tempo total **45 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção **30 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
2.400 kJ / 585 kcal

Gorduras totais: **28 g** Proteína: **32 g**
Hidratos de carbono: **47 g**

INGREDIENTES

2 Porções

300 g de salmão fresco próprio para sushi
100 ml de sumo de lima
2 colheres de sopa [Kikkoman Molho para Poke Bowls](#)
1 colheres de chá [Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado](#)
300 g de espargos verdes
1 colheres de sopa de manteiga
1 colheres de chá de azeite
1 colheres de chá de sumo de limão
1 colheres de chá [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
150 g cooked sushi or jasmine rice
2 colheres de sopa [Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi \(125ml\)](#)
0,5 manga
0,5 abacate
1 colheres de sopa de sementes de sésamo preto
2 colheres de sopa de coentros picados

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de salmão fresco próprio para sushi - **100 ml** de sumo de lima - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho para Poke Bowls](#) **1 colheres de chá** [Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado](#)
Corte o salmão em cubos pequenos. Numa tigela, misture o sumo de lima com o Molho Poke da Kikkoman e o Óleo de Sésamo da Kikkoman. Verta a marinada sobre o salmão e misture bem. Leve ao frigorífico durante 30 minutos.

Passo 2

300 g de espargos verdes - **1 colheres de sopa** de manteiga - **1 colheres de chá** de azeite - **1 colheres de chá** de sumo de limão - **1 colheres de chá** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
Lave os espargos, corte as pontas duras e corte em pedaços de 3 a 4 cm. Aqueça a manteiga e o azeite numa frigideira, adicione os espargos e salteie durante 2 a 3 minutos, mexendo frequentemente. Adicione o sumo de limão e o Molho de Soja Kikkoman, misture e cozinhe por mais 1 minuto. Reserve.

Passo 3

150 g de arroz cozido para sushi ou arroz jasmim - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi \(125ml\)](#) - **0,5** manga - **0,5** abacate - **1 colheres de sopa** de sementes de sésamo preto - **2 colheres de sopa** de coentros picados
Misture o arroz com o Tempero Kikkoman para Arroz de Sushi. Divida o arroz entre as tigelas, adicione o ceviche de salmão do Passo 1 e os

espargos do Passo 2 e, em seguida, cubra com a manga e o abacate picados. Regue com o restante da marinada de salmão e polvilhe com as sementes de sésamo preto e os coentros.