

Poke bowl de atum com soja doce

Tempo total **55 Mins.** 25 Mins. Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confecção **15 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
2.092 kJ / 500 kcal

Gorduras totais: **14 g** Proteína: **35 g**
Hidratos de carbono: **50 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Marinada:

75 ml Kikkoman Molho para arroz - doce
1 colher de sopa de vinagre de arroz
0,5 colheres de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
0,5 colheres de sopa de sementes de sésamo

Poke bowl:

250 g de atum fresco, cortado em cubos
100 g de arroz para sushi
0,5 abacate fresco, cortado em cubos
0,5 pepino pequeno, cortado em fatias finas
0,5 cenoura, cortada em juliana
0,5 pimento vermelho pequeno, cortado em fatias finas
1 folha de nori, picada
Flocos de malagueta, a gosto

PREPARAÇÃO

Passo 1

75 ml Kikkoman Molho para arroz - doce - **1 colheres de sopa** de vinagre de arroz - **0,5 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **0,5 colheres de sopa** de sementes de sésamo

Numa tigela pequena, misture o Molho Kikkoman para Arroz, o vinagre de arroz, o Óleo de Sésamo Kikkoman e as sementes de sésamo até ficarem bem combinados. Reserve.

Passo 2

250 g de atum fresco, cortado em cubos
Coloque o atum cortado em cubos numa tigela grande e verta a marinada sobre o mesmo. Misture suavemente, tape e leve ao frigorífico durante, pelo menos, 15 minutos.

Passo 3

100 g de arroz para sushi
Passe o arroz de sushi por água fria, mexendo suavemente e escorrendo várias vezes até que a água fique quase transparente. Adicione água (verifique a proporção na embalagem do arroz) e deixe ferver em lume médio. Reduza o lume, tape e cozinhe em lume brando durante 15-20 minutos até ficar cozido.

Passo 4

0,5 abacate fresco, cortado em cubos - **0,5** pepino pequeno, cortado em fatias finas - **0,5** cenoura, cortada em juliana - **0,5** pimento vermelho pequeno, cortado em fatias finas - **1** folha de nori, picada - Flocos de malagueta, a gosto

Coloque uma porção de arroz no fundo de uma tigela. Disponha o atum marinado e os legumes por cima. Polvilhe com o nori picado e os flocos de malagueta. Sirva de imediato.