

Poke bowl al tonno con salsa di soia

Tempo totale **55 Min** 25 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura **15 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):

2.092 kJ / 500 kcal

Grassi: **14 g** Proteine: **35 g**

Carboidrati: **50 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per la marinatura:

75 ml Salsa di Soia dolce
Kikkoman
1 cucchiaio di aceto di riso
0,5 Olio di Sesamo Tostato
cucchiaio Kikkoman
0,5 di semi di sesamo
cucchiaio

Per la poke bowl:

250 g di tonno fresco, tagliato a
dadini
100 g di riso per sushi
0,5 avocado fresco, tagliato
a dadini
0,5 cetriolo piccolo, tagliato a
fettine sottili
0,5 carota, tagliata alla
julienne
0,5 peperone rosso piccolo,
tagliato a fettine sottili
1 foglio di alga nori,
tagliuzzato
Peperoncino in scaglie,
q.b. (quanto basta)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

75 ml Salsa di Soia dolce Kikkoman - **1 cucchiaio** di
aceto di riso - **0,5 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato
Kikkoman - **0,5 cucchiaio** di semi di sesamo
In una ciotolina, mescolare la Salsa Dolce per Riso
Kikkoman, l'aceto di riso, l'Olio di Sesamo
Kikkoman e i semi di sesamo finché non saranno
ben amalgamati. Mettere da parte.

Passaggio 2

250 g di tonno fresco, tagliato a dadini
Mettere il tonno tagliato a dadini in una ciotola
capiente e versarvi sopra la marinatura. Mescolare
delicatamente, coprire e mettere in frigorifero per
almeno 15 minuti.

Passaggio 3

100 g di riso per sushi
Sciacquare il riso per sushi in acqua fredda,
mescolando delicatamente e scolando più volte,
finché l'acqua non risulterà quasi limpida.
Aggiungere acqua in una pentola (controllare le
proporzioni sulla confezione del riso) e portare a
ebollizione a fuoco medio. Ridurre il fuoco, coprire
e cuocere a fuoco basso per 15-20 minuti finché
non sarà tenero.

Passaggio 4

0,5 avocado fresco, tagliato a dadini - **0,5** cetriolo
piccolo, tagliato a fettine sottili - **0,5** carota,
tagliata alla julienne - **0,5** peperone rosso piccolo,
tagliato a fettine sottili - **1** foglio di alga nori,
tagliuzzato - Peperoncino in scaglie, q.b. (quanto
basta)

Disporre una porzione di riso sul fondo di una

ciotola. Adagiarvi sopra il tonno marinato e le verdure. Cospargere con l'alga nori tagliuzzata e il peperoncino in scaglie. Servire immediatamente.