

Poke Bowl di ispirazione giapponese

Tempo totale **45 Min** 45 Min Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
2.326 kJ / 555 kcal

Grassi: **12 g** Proteine: **33 g**
Carboidrati: **79 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

400 g	filetto di salmone senza pelle (3 pz.)
120 ml	<u>Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman</u>
300 g	riso per sushi
40 ml	aceto di riso per sushi
240 g	avocado (2 pz.)
5 g	pasta wasabi
20 ml	succo di limone appena spremuto
30 g	cipollotti (2 pz.)
5 g	foglie di Nori (2 pz.)
40 g	zenzero per sushi
120 g	insalata di alghe wakame, già pronta

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare il salmone a pezzetti piccoli e aggiungere la salsa Poke Kikkoman. Far marinare e, nel frattempo, preparare il resto.

Passaggio 2

Lavare più volte il riso per sushi in acqua fresca finché l'acqua non diventa chiara. Far gocciolare e cuocere in una padella di medie dimensioni con coperchio, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Spegnerlo il fuoco, separare il riso con una forchetta e condire con l'aceto di riso per sushi, quindi piegare delicatamente con una spatola di gomma. Tenere in caldo.

Passaggio 3

Nel frattempo, dimezzare gli avocado e rimuovere il nocciolo. Cospargere con succo di limone e condire con sale. Tagliare un avocado a dadini di circa 0,5 cm. Schiacciare il secondo avocado con una forchetta insieme alla pasta wasabi oppure ridurre in purea in un frullatore.

Passaggio 4

Tagliare ad anelli sottili la parte bianca e quella verde dei cipollotti. Tagliare a pezzetti le foglie di Nori.

Passaggio 5

Ripartire il riso in 4 ciotole. Distribuire la medesima

quantità di tutti gli altri ingredienti preparati (salmone marinato con salsa, dadini di avocado, insalata wakame, purea di avocado e wasabi, foglie di Nori e cipollotti tagliati) in senso orario sul riso. Disporre al centro lo zenzero per sushi. Se desiderato, condire con altra salsa Poke Kikkoman e servire subito.