

Poke Bowl al estilo japonés

Tiempo total **45 Mins.** 45 Mins. Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
2326 kJ / 555 Kcal

Grasas: **12 g** Proteínas: **33 g**
Carbohidratos: **79 g**

INGREDIENTES

4 porciones

400 g	lomo de salmón sin piel (3 piezas)
120 ml	Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke
300 g	arroz para sushi
40 ml	vinagre de arroz para sushi
240 g	Avocado (aguacate (2 unidades) pc)
5 g	pasta de wasabi
20 ml	zumو de limón recién exprimido
30 g	cebollitas (2 unidades)
5 g	hojas de nori (2 unidades)
40 g	jengibre para sushi
120 g	ensalada de algas wakame, comprada

PREPARACIÓN

Pasos 1

Cortar el salmón en trozos pequeños, del tamaño de un bocado y mezclarlo con Poke Sauce de Kikkoman. Dejarlo marinar durante la preparación del resto de ingredientes.

Pasos 2

Lavar varias veces el arroz para sushi en agua fresca hasta que el agua claree. Dejar escurrir y cocinar en una olla mediana tapada según las instrucciones del paquete. Apagar el fuego, desapelmazar el arroz con un tenedor y aderezar con el vinagre de arroz para sushi, mover cuidadosamente con movimientos envolventes usando una espátula de plástico. Mantener caliente.

Pasos 3

Entre tanto, cortar por la mitad los aguacates y retirar el hueso. Rociar con el zumo de limón y sazonar con sal. Cortar un aguacate en dados de unos 0,5 cm. Triturar el segundo aguacate junto con la pasta de wasabi con un tenedor o bien en una batidora para una presentación más pulida.

Pasos 4

Cortar la parte verde y la blanca de las cebollitas en aros finos. Cortar las hojas de nori en trozos tamaño bocado.

Pasos 5

Distribuir el arroz de sushi en 4 cuencos. Distribuir la misma cantidad de todos los ingredientes preparados sobre el arroz en sentido horario: salmón marinado con la salsa, dados de aguacate, ensalada de wakame, puré de wasabi y aguacate, hojas de nori y cebolletas cortadas. Colocar el jengibre para sushi en el centro. Rociar con Poke Sauce de Kikkoman al gusto y servir de inmediato.