



Poké bowl

Hozzávalók 3 tálhoz:

20 dkg rizs
2 db nagyobb sárgarépa
½ fej lilakáposzta
1 db Palermo / Kaliforniai paprika
1 db kígyó uborka

1 db érett avokádó
20 dkg koktélrák
20 dkg füstölt lazac / lazac filé
20 dkg füstölt tőkehal filé
2 dkg vaj

2 evőkanál szezámmag olaj
2 evőkanál rizs ecet
1 evőkanál méz
½ lime
1 evőkanál szójaszós

1 teáskanál őrölt gyömbér
1 teáskanál tamarind paszta
1 teáskanál só
1 teáskanál szezámmag

Elkészítés:



A rizst megfőzzük, és félretesszük kihűlni.



A lilakáposztát, uborkát, sárgarépát lereszeljük, a paprikát, avokádót felszeleteljük.



A fagyasztott rákot sós forró vízben átforraljuk, majd lecsepegtetjük, és olvasztott vajon serpenyőben lepirítjuk.



Egy tálban összekeverjük a szezámmag olajat, rizs ecetet, mézet, lime levét, szójaszószt, gyömbérport, tamarind pasztát, és 3 – 4 evőkanál vizet.



A szezámmagot tapadásmentes serpenyőben lepirítjuk.



A tál közepére halmozunk rizst, majd elkezdjük a zöldségekkel körberakni. A rizs tetejére tesszük a felszeletelt halat, vagy pirított rákot, meglocsoljuk a szósszal, és megszórjuk a pirított szezámmaggal.



Elkészítés: 50 perc

Ugyan egy kicsit több előkészítést igényel az alapanyagok aprítása, előkészítése, de utána.....

A színekavalkád élmény a szemnek, a roppanós friss zöldségek, a halak sósága, az öntet savassága pedig bomba az izlelőbimbóknak.

Hidd el, imádni fogják, akik körbe ülik az asztalodat.