

Poke bowl s chřestem a lososovým cevich

Celkový čas vaření **45 min.** 10 min. Doba přípravy 5 min. Doba vaření 30 min. Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):

2.400 kJ / 585 kcal

Tuky: **28 g** Bílkoviny: **32 g**

Sacharidy: **47 g**

INGREDIENCE

2 Porce

300 g čerstvého lososa (kvalita vhodná na sushi)

100 ml limetkové šťávy

2 polévkové lžíce Kikkoman Poke omáčka

1 čajová lžička Kikkoman Pražený

lžička sezamový olej

300 g zeleného chřestu

1 polévková lžíce másla

1 čajová lžička olivového oleje

1 čajová lžička citronové šťávy

1 čajová lžička Kikkoman Sójová omáčka

lžička přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

150 g uvařené sushi nebo jasmínové rýže

2 polévkové lžíce Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (125ml)

0,5 manga

0,5 avokáda

1 polévková lžíce černého sezamu

2 polévkové lžíce nasekaného koriandru

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

300 g čerstvého lososa (kvalita vhodná na sushi) -

100 ml limetkové šťávy - **2 polévkové lžíce**

Kikkoman Poke omáčka **1 čajová lžička** Kikkoman Pražený sezamový olej

Lososa nakrájejte na malé kostky. V misce smíchejte limetkovou šťávu s Kikkoman Poke omáčkou a Kikkoman Praženým sezamovým olejem. Marinádu nalijte na lososa a dobře promíchejte. Nechte 30 minut odležet v lednici.

Krok 2

300 g zeleného chřestu - **1 polévková lžíce** másla -

1 čajová lžička olivového oleje - **1 čajová lžička**

citronové šťávy - **1 čajová lžička** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté

ochucovadlo

Chřest omyjte, odlomte dřevnaté konce a nakrájejte na 3–4 cm kousky. Na pánvi rozehejte máslo a olivový olej, přidejte chřest a za častého míchání restujte 2–3 minuty. Přidejte citronovou šťávu a Kikkoman Sójovou omáčku, promíchejte a vařte ještě 1 minutu. Dejte stranou.

Krok 3

150 g uvařené sushi nebo jasmínové rýže - **2**

polévkové lžíce Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (125ml) - **0,5** manga - **0,5** avokáda - **1**

polévková lžíce černého sezamu - **2 polévkové lžíce** nasekaného koriandru

Rýži promíchejte s Kikkoman Dochucovadlem na sushi rýži. Rozdělte ji do misek, přidejte lososové ceviche z kroku 1 a chřest z kroku 2, poté doplňte na kostičky nakrájeným mangem a avokádem. Zakápněte zbylou marinádou z lososa a posypte

černým sezamem a koriandrem.