

Japanilaistyylinen Poke-kulho

kokonaisaika **45 min** 45 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2326 kJ / 555 kcal

Rasva: **12 g** Proteiini: **33 g**
Hiilihydraatit: **79 g**

AINEKSET

4 annosta

400 g	nahatonta lohifileetä (3 kpl)
120 ml	Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy -Pohjainen Kastike Poke- Kulhoa Varten
300 g	sushiriisiä
40 ml	sushi-riisietikkaa
240 g	avokadoa (2 kpl)
5 g	wasabitahnaa
20 ml	tuoreista sitruunoista puristettua sitruunamehua
30 g	kevätsipulia (2 kpl)
5 g	noriarkkeja (2 kpl)
40 g	sushi-inkivääriä
120 g	wakame- merileväsalaattia (saatavana valmiina kaupasta)

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa lohifileet pieniksi, suupalan kokoisiksi paloiksi, ja sekoita lohipalat ja Kikkoman Poke Sauce -kastike keskenään. Jätä marinoitumaan siksi aikaa, kun valmistat muut ainekset.

Vaihe 2

Huuhto sushiriisi juoksevan veden alla, kunnes vesi on kirkasta. Valuta vesi pois ja keitä kannen alla pakkauksen ohjeen mukaan. Sammuta liesi ja sekoita riisi haarukalla ilmavaksi. Kaada joukkoon sushi-riisietikka ja sekoita varovasti muovilastalla. Pidä riisi lämpimänä.

Vaihe 3

Halkaise tällä välin avokatot ja poista kivet. Pirskottele päälle sitruunamehua ja mausta suolalla. Paloittele yksi avokado n. 0,5 cm:n kokoisiksi kuutioiksi. Lisää toisen avokadon joukkoon wasabitahna ja murskaa avokado haarukalla tai sekoita minitehosekoittimessa hienoksi soseeksi.

Vaihe 4

Leikkaa kevätsipulin valkoiset ja vihreät osat ohuiksi renkaiksi. Leikkaa noriarkit suupalan kokoisiksi paloiksi.

Vaihe 5

Jaa sushiriisi 4 kulhoon. Nostele muut valmiit

ainekset riisin päälle kulhon reunalle seuraavassa järjestyksessä: marinoidut lohikalat ja kastike, avokadokuutiot, wakame-salaatti, wasabi-avokadosose, noriarkit ja kevätsipulirenkaat. Nosta annosten päälle sushi-inkivääriä. Halutessasi voit pirskotella päälle Kikkoman Poke -kastiketta. Tarjoile heti.