KIKKOMAN

Poke bowl mustalla sitrusriisillä ja lohella

kokonaisaika **35 min** **35 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2.265 kJ / 541 kcal

AINEKSET

4 annosta

200 g	mustaa jasmiiniriisiä
4	palaa tuoretta lohta (80 g/pala)
170 ml	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
16	retiisiä
160 g	vihreitä herneitä
20	vihreää parsatankoa
10 ml	oliiviöljyä
20 g	voita
1	limetti
80 g	punakaalia
200 g	keltaisia kirsikkatomaatteja

VALMISTUS

Vaihe 1

Kypsennä riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta riisi kypsennyksen jälkeen ja lisää 60–80 ml Kikkomanin Ponzu-sitrussoijakastiketta.

Vaihe 2

Kuumenna oliiviöljy paistinpannulla. Paista lohenpalat kummaltakin puolelta. Kaada päälle Kikkomanin Ponzu-sitrussoijakastiketta (n. 2–3 tl kullekin lohenpalalle). Kypsennä vielä noin 1 minuutin ajan.

Vaihe 3

Suikaloi kaali. Mausta suolalla ja limetinmehulla.

Vaihe 4

Pese parsat ja leikkaa pois kovat päät. Kuumenna 10 g voita paistinpannulla. Lisää parsat pannulle ja kypsennä minuutin ajan. Lisää 40 ml Kikkomanin Ponzu-sitrussoijakastiketta ja kypsennä vielä muutaman minuutin ajan.

Vaihe 5

Kypsennä herneet suolalla maustetussa vedessä.

Vaihe 6

Halkaise retiisit. Kuumenna 10 g voita paistinpannulla ja lisää retiisit pannulle. Halkaise kirsikkatomaatit.

Vaihe 7

Lisää lautaselle ensin riisi ja sen jälkeen kaali, herneet, parsa, lohi, retiisit ja tomaatit.