

Poke-kulho parsalla ja lohicevichellä

kokonaisaika **45 min** 10 min esivalmistelut 5 min valmistus 30 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):
2.400 kJ / 585 kcal

Rasva: **28 g** Proteiini: **32 g**
Hiilihydraatit: **47 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g	sushilaatuista lohta
100 ml	limettimehua
2 rkl	<u>Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy</u> <u>-Pohjainen Kastike Poke- Kulhoa Varten</u>
1 tl	<u>Kikkoman paahdettu</u> <u>seesamiöljy</u>
300 g	vihreää parsaa
1 rkl	voita
1 tl	oliiviöljyä
1 tl	sitruunamehua
1 tl	<u>Kikkoman luonnollisesti</u> <u>valmistettu soijakastike</u>
150 g	keitettyä sushi- tai jasmiiniriisiä
2 rkl	<u>Kikkoman maustekastike</u> <u>sushiriisille (125ml)</u>
0,5	mango
0,5	avokado
1 rkl	mustia seesaminsiemeniä
2 rkl	silputtua korianteria

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g sushilaatuista lohta - **100 ml** limettimehua -
2 rkl Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy
-Pohjainen Kastike Poke-Kulhoa Varten **1 tl**
Kikkoman paahdettu seesamiöljy
Paloittele lohi pieniksi kuutioiksi. Sekoita kulhossa
limettimehu, Kikkoman poke-kastike ja Kikkoman
seesamiöljy. Kaada marinadi lohikuutioiden päälle
ja sekoita hyvin. Anna marinoitua jääkaapissa 30
minuuttia.

Vaihe 2

300 g vihreää parsaa - **1 rkl** voita - **1 tl** oliiviöljyä -
1 tl sitruunamehua - **1 tl** Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike
Huuhtelee parsat ja leikkaa tai napsauta sormin
puumainen osa tyvestä pois. Leikkaa parsat 3–4
cm pitkiksi paloiksi. Kuumenna voi ja oliiviöljy
pannulla, lisää parsaa ja kuullota 2–3 minuuttia
sekoittaen usein. Lisää sitruunamehua ja Kikkoman
soijakastike, sekoita ja kypsennä vielä 1 minuutti.
Jätä odottamaan.

Vaihe 3

150 g keitettyä sushi- tai jasmiiniriisiä - **2 rkl**
Kikkoman maustekastike sushiriisille (125ml) - **0,5**
mango - **0,5** avokado - **1 rkl** mustia
seesaminsiemeniä - **2 rkl** silputtua korianteria
Sekoita riisi ja Kikkoman maustekastike
sushiriisille. Annostele riisi kulhoihin, lisää
lohiceviche vaiheesta 1, parsaa vaiheesta 2 sekä
kuutioitu mango ja avokado. Pirskottele jäljelle
jäänyt lohimarinadi annosten päälle ja koristele
mustilla seesaminsiemeneillä ja korianterilla.