

PRIMI PIATTI

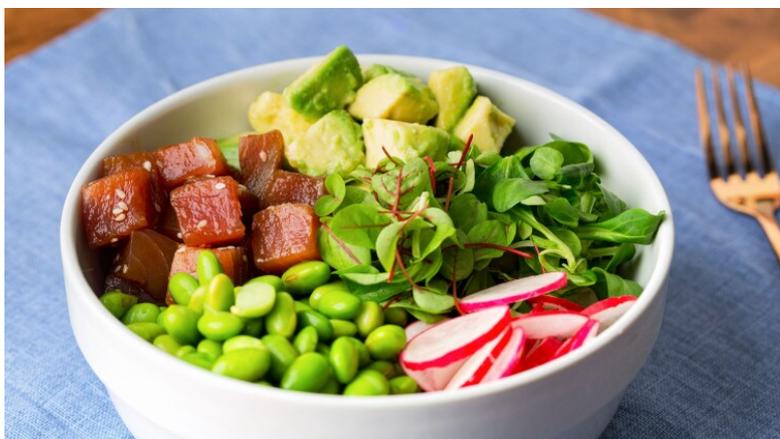
# Poke bowl

---

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

DOSI PER: 2 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 10 min    COSTO: medio    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

---



La poke bowl è un piatto hawaiano a base di **pesce crudo marinato** e tagliato a cubetti, servito su una base di **riso bianco, integrale, riso nero** o altri **cereali**, con aggiunta di **verdure, frutta** e **salse**. La poke bowl è un' [insalata di pesce](#) ricca di gusto, nutriente e personalizzabile.

Il nome di questa ricetta viene dall'Hawaiano "Poke" che tradotto significa **"tagliato a cubetti"** "come in effetti si presentano quasi tutti gli ingredienti che compongono questa **fresca e colorata ciotola** di [insalata di mare](#).

La base della poke bowl è formata, di solito, da **riso** e **proteine** come tonno, salmone o pesce crudo

marinato. Vengono poi aggiunte **verdure** come edamame, alghe e cetrioli, **frutta** come avocado, mango o ananas, e salse come salsa di soia, maionese speziata o altre a piacere. **La cosa bella della poke bowl è che puoi personalizzarla completamente in base ai tuoi gusti e alle tue preferenze.**

La poke bowl è una pietanza sana e nutriente, oltre che bella da portare in tavola, soprattutto nella stagione calda. **Prova la nostra ricetta della poke bowl tradizionale hawaiana**, non dimenticare che in fondo alla ricetta puoi trovare anche delle **golose varianti** per delle poke bowl sempre diverse e gustose!

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti.

[Poke ai gamberi con riso venere](#)

[Avocado toast al salmone](#)

[Insalata di mare con arance e mandorle](#)

[Calamari saporiti al limone](#)

[Ceviche](#)

## COSA SERVE PER FARE LA POKE BOWL

ACQUA 400 gr

EDAMAME SURGELATI 200 gr

RISO 180 gr

TONNO abbattuto e scongelato - 180 gr

SALSA DI SOIA 100 gr

RAVANELLI 3

LIME 1

AVOCADO 1

SEMI DI SESAMO

ACETOSA ROSSA

VALERIANA

## COME SI PREPARA LA POKE BOWL

- 1** Versa il riso in una pentola e aggiungi l'acqua. Il livello dell'acqua dovrà essere di un dito sopra al riso. Copri il tegame con un coperchio, porta l'acqua a bollore e poi a fuoco basso, cuoci per circa 10 minuti.

Una volta che si è asciugata l'acqua, posiziona un paio di fogli di carta assorbente sopra la pentola e chiudi con il coperchio, questo serve ad asciugare tutta l'umidità residua del riso. Lascia riposare in questo modo almeno 20 minuti.





**2** Intanto lava e taglia i ravanelli a fettine dopo aver rimosso il ciuffo verde.

Cuoci gli edamame in acqua bollente per una decina di minuti e lasciali raffreddare.

Apri un avocado e rimuovi il nocciolo. Estrai la polpa con un cucchiaio e tagliala a cubetti. Taglia un lime a metà e spremine metà nell'avocado per non farlo annerire.







- 3 L'altra metà del lime spremila nella salsa di soia, e mescola. Prendi un trancio di tonno, abbattuto e scongelato, taglialo a cubetti e condiscilo con la salsa e un pizzico di sesamo.





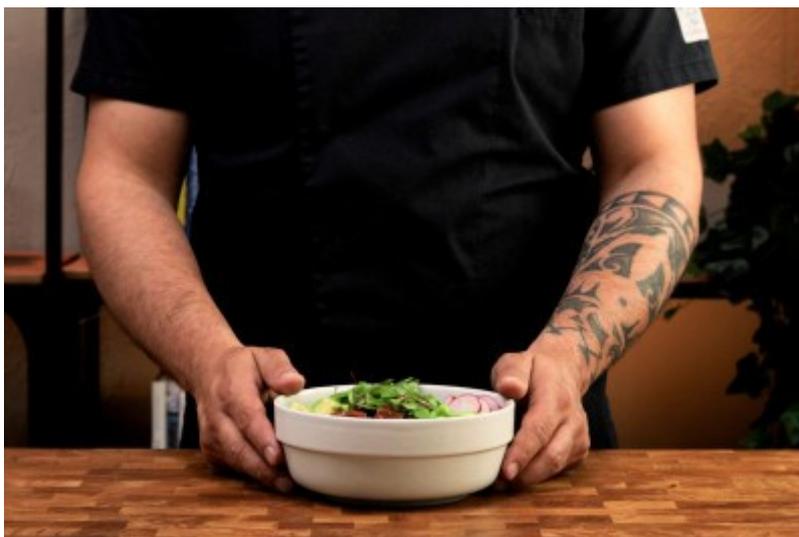
- 4 Sgrana il riso e comincia a comporre la bowl. Metti un po' di riso alla base, poi aggiungi il resto degli ingredienti che hai preparato.





5 Aggiungi alla fine della valeriana e dell'acetosa rossa, infine condisci con la salsa.





## 5 VARIANTI DI POKE BOWL PER UN GUSTO SEMPRE DIVERSO

**Poke Bowl Piccante al Tonno:** per gli amanti del piccante, questa bowl è perfetta! Tonno fresco marinato in una salsa piccante con sriracha, maionese, succo di lime e zenzero grattugiato. Aggiungi mango maturo a cubetti, peperoncino jalapeño a fettine sottili, avocado e cipolle verdi per un tocco di freschezza.

**Poke Bowl Vegetariana:** un'opzione vegetariana ricca e gustosa con ceci croccanti tostati e conditi con paprika, cumino e curry. Aggiungi broccoli arrostiti, pomodorini, cetrioli, olive nere e feta sbriciolata. Completa con una vinaigrette al limone e menta per un sapore mediterraneo.

**Poke Bowl Vegana con Tofu:** un pasto vegano proteico e saporito con tofu marinato in salsa di soia, aceto di riso e zenzero. Unisci verdure colorate come peperoni tagliati a julienne, carote grattugiate e cavolo cappuccio viola tritato. Completa con avocado, semi di sesamo e salsa sriracha vegana per un tocco di piccantezza.

**Poke Bowl Poke Bowl Fusion:** un mix di sapori orientali e occidentali con pollo grigliato e marinato in salsa teriyaki. Aggiungi quinoa soffice, kimchi piccante, cetrioli a julienne, germogli di soia e semi di sesamo nero. Completa con maionese speziata e sriracha per un gusto esplosivo.

**Poke Bowl Gamberi e Mango:** un'esplosione di sapori tropicali con gamberi freschi saltati in padella con un filo d'olio, succo di lime e un pizzico di peperoncino. Aggiungi mango maturo a cubetti,

avocado, cetrioli a rondelle e cipolla rossa a fettine sottili. Completa con salsa di soia, maionese e un tocco di coriandolo fresco per un gusto irresistibile.