

PRIMI PIATTI

Poke bowl

di: *Cookaround*

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



Piccole ciotole come antipasto, o più grandi come piatto unico, la poke bowl è un piatto facile, gustoso e super pratico.

É facile prepararlo da mangiare subito, ma è anche l'ideale da preparare per il pranzo in ufficio del giorno dopo.

La poke bowl potete prepararla utilizzando qualsiasi tipo di riso, ma potete variare usando anche altri cereali, potete utilizzare pesci diversi, cotti o crudi oppure puoi provare anche ad utilizzare il pollo grigliato.

Utilizza gli ingredienti che ti piacciono di più. Non rimarrete delusi.

Se ti piace questa ricetta, puoi provare:

[Poke ai gamberi con riso venere](#)

[Riso venere con salmone e zucchine](#)

INGREDIENTI

RISO 180 gr

ACQUA 400 gr

RAVANELLI 3

EDAMAME SURGELATI 200 gr

AVOCADO 1

LIME 1

SALSA DI SOIA 100 gr

TONNO abbattuto e scongelato - 180 gr

SEMI DI SESAMO

ACETOSA ROSSA

VALERIANA

PREPARAZIONE

1 Per preparare la poke bow comincia versando il riso in una pentola e aggiungi l'acqua. Il livello dell'acqua dovrà essere di un dito sopra al riso.

Copri con un coperchio, porta 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 raffreddare almeno 20 minuti.





2 Intanto 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 l'avocado 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 soya, e mescola.

Prendi un trancio di tonno, abbattuto e scongelato, e taglialo a cubetti.

Condiscilo con la salsa e un pizzico di sesamo.





4 Sgrana il riso e comincia a comporre la bowl.

Metti un pò 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.

Puoi comporre la poke bowl con le verdure che più ti piacciono, alghe oppure utilizzare anche altri frutti come ad esempio il mango. Puoi anche utilizzare al posto del tonno, salmone o gamberi.



