

PRIMI PIATTI

Poke di riso con tonno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Hai voglia di un piatto fresco, colorato e ricco di sapore? Il poke di riso con tonno è la soluzione ideale per portare in tavola un pasto completo e bilanciato, perfetto per le giornate in cui si cerca leggerezza senza rinunciare al gusto. Se ami le ciotole ricche di ingredienti sfiziosi, esplora anche la classica [poke bowl](#) o l'elegante [poke ai gamberi con riso venere](#).

Per chi adora i sapori del mare abbinati a consistenze particolari, un'ottima alternativa è il [riso selvaggio con tonno e limone](#) oppure il raffinato [chirashi sushi](#), un grande classico giapponese.

Se l'abbinamento pesce crudo e frutta ti fa impazzire, non perderti una deliziosa [tartare di tonno e avocado](#). Preferisci sapori più mediterranei per le tue cene estive?

Opta per un intramontabile riso freddo
accompagnato da gustosi pomodorini ripieni
. Ora però, scopriamo insieme i segreti di questa
favolosa ciotola hawaiana!

INGREDIENTI PER IL POKE DI RISO CON TONNO

RISO BASMATI COTTO o jasmine - 300 gr
FILETTO DI TONNO FRESCO abbattuto
per il consumo a crudo - 350 gr
AVOCADO MATURO 1
CETRIOLO 1
EDAMAME (fagioli di soia già cotti a
vapore) - 150 gr
SALSA DI SOIA 4 cucchiaini da tavola
SUCCO DI LIME 1
SEMI DI SESAMO MISTI 2 cucchiaini da
tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

PREPARA IL POKE DI RISO CON TONNO

1 **Taglia** il filetto di tonno fresco a cubetti regolari di circa un centimetro utilizzando un coltello ben affilato per non sfaldare la carne.

Trasferisci il tonno in una ciotolina e lascialo marinare per circa 10 minuti con la salsa di soia e metà del succo di lime.

2 **Sbuccia** l'avocado, elimina il nocciolo interno, riduci la polpa a fettine sottili e irrorala subito con il restante succo di lime per evitare che si ossidi e perda il suo colore brillante.

Lava il cetriolo, elimina le estremità e taglialo a rondelle molto sottili, poi tieni pronti gli edamame ben sgocciolati.

3 **Prendi** quattro ciotole capienti (le tipiche bowl) e distribuisci sul fondo il riso già cotto, sgranandolo leggermente con i rebbi di una forchetta.

Disponi sopra il letto di riso tutti gli ingredienti a raggiera, tenendoli separati per un effetto estetico perfetto: inserisci i cubetti di tonno marinato, l'avocado, il cetriolo e gli edamame.

4 **Condisci** la superficie versando a filo il liquido della marinatura del tonno, aggiungi un giro di olio extravergine d'oliva e completa con una generosa pioggia di semi di sesamo prima di gustare.

IDEE ALTERNATIVE

Senza glutine: Utilizza semplicemente una salsa di soia senza glutine (spesso chiamata Tamari) per marinare il pesce. Il riso, l'avocado e gli edamame sono naturalmente privi di glutine.

Versione vegetariana/vegana: Sostituisci il tonno crudo con dei cubetti di tofu compatto, lasciato marinare nella stessa emulsione di soia e succo di lime, oppure con dei ceci speziati arrostiti al forno.

Idea WOW: Aggiungi cubetti di mango fresco e granella di pistacchi tostati. Il contrasto dolce-salato e la nota croccante della frutta secca stupiranno tutti i tuoi ospiti.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Assicurati sempre di utilizzare filetti di tonno precedentemente abbattuti, un passaggio essenziale e non negoziabile per il consumo a crudo in totale sicurezza.

Taglialo a cubetti regolari con un coltello ben affilato per non sfaldare la carne.

Lo sfizio in più: Aggiungi un cucchiaino di maionese piccante (spicy mayo) in superficie prima di servire, per donare una nota cremosa e leggermente pungente che contrasta benissimo con la

freschezza degli ingredienti.

L'idea per i bambini: Sostituisci il tonno crudo con filetti di salmone cotto al vapore o semplici bocconcini di petto di pollo saltati in padella, mantenendo inalterate le verdure colorate per rendere il pasto visivamente accattivante e divertente.

Idea antispreco: Se ti avanza del riso cotto, non buttarlo assolutamente. Conservalo in frigorifero e saltalo in padella il giorno dopo con un uovo sbattuto, piselli, carote e un filo d'olio per realizzare un rapido e gustoso riso fritto alla cantonese.

CONSERVAZIONE

Trattandosi di pesce crudo fresco, la preparazione va consumata idealmente sul momento, non appena assemblata. Se dovesse avanzare, puoi conservarla in frigorifero chiusa in un contenitore ermetico per un massimo di 12-24 ore. Ricorda tuttavia che l'avocado tenderà fisiologicamente ad annerire e il riso potrebbe indurirsi a causa del freddo.