

Hawaiian Poke Bowl

Toplam 50 dk

Hazırlama 25 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Orta

~540 kcal

Açılış 9/10

Hawaiian poke bowl, sashimi kalitesinde ton balığı, soya sosu ve susam yağlarıyla smarine edip pirinç, avokado ve salatalıkla servis eder.

Malzemeler

Balığın İçin

- 500 gr Sashimi kalitesinde ton balığı
- 0.3 su bardağı Soya sosu
- 1 yemek kaşığı Susam yağı
- 3 dal Taze soğan
- 1 yemek kaşığı Misket limonu suyu

Servis için

- 2 su bardağı Pirinç
- 3 su bardağı Su
- 1 adet Avokado
- 1 adet Salatalık
- 2 yemek kaşığı Susam
- 1 yaprak Nori

Yapılış

- Pirinci 1 kaynatma suyuyla 18 dakika pişirin.
- Ton balığını 1.5 cm küpler halinde kesin.
- Soya sosu, susam yağı, misket limonu suyu ve ince doğranmış taze soğan karıştırın.
- Ton balığını sosla harmanlayıp 10 dakika buzdolabında dinlendirin.
- Avokado ve salatalığı dilimleyin.
- Pirinç kaselelere paylaşın.
- Üstüne ton balığı, avokado, salatalık, susam ve ince kesilmiş nori ekleyip servis edin.

PÜF NOKTASI

Balığı 15 dakikadan uzun marine etmemek ton balığının temiz dokusunu korur.

SERVIS ÖNERİSİ

Üstüne susam, taze soğan ve misket limonu ekleyin.

Alerjenler

Deniz ürünleri

Soya

Susam