

Poke bowl z cytrusowym czarnym ryżem i łososiem

Czas ogółem **35 min** 35 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.265 kJ / 541 kcal

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

200 g	czarnego ryżu jaśminowego
4	kawałki świeżego łososia (po 80 g każdy)
170 ml	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
16	sztuk rzodkiewek
160 g	zielonego groszku
20	sztuk zielonych szparagów
10 ml	oliwy
20 g	masła
1	limonka
80 g	czerwonej kapusty
200 g	żółtych pomidorków koktajlowych

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedzić i dodać 60-80 ml cytrusowego sosu sojowego Ponzu Kikkoman.

Krok 2

Na patelni rozgrzać oliwę. Podsmażyć kawałki łososia z każdej strony. Polać cytrusowym sosem sojowym Ponzu Kikkoman (ok. 2-3 łyżeczki sosu na każdy kawałek łososia). Smażyć jeszcze ok. 1 minutę.

Krok 3

Kapustę poszatkować, lekko osolić i skropić sokiem z limonki.

Krok 4

W międzyczasie umyć szparagi i pozbawić je twardych końcówek. Na patelni rozgrzać 10 g masła i smażyć na nim szparagi przez minutę. Dodać 40 ml cytrusowego sosu sojowego Ponzu Kikkoman i smażyć jeszcze kilka minut.

Krok 5

Groszek ugotować w lekko osolonej wodzie.

Krok 6

Rzodkiewki przekroić na pół i podsmażyć na 10 g masła. Pomidorki koktajlowe pokroić na połówki.

Krok 7

Na talerzu ułożyć ryż, dodać kapustę, groszek, szparagi, łososia, rzodkiewki oraz pomidorki.