

Poke bowl ze szparagami i ceviche z łososia

Czas ogółem **45 min** 10 min Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania **30 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.400 kJ / 585 kcal

Tłuszcz: **28 g** Białko: **32 g**

Węglowodany: **47 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	świeżego łososia jakości jak do sushi
100 ml	soku z limonki
2 łyżki	<u>Sos Do Dań Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman</u>
1 łyżeczka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
300 g	zielonych szparagów
1 łyżka	masła
1 łyżeczka	oliwy z oliwek
1 łyżeczka	soku z cytryny
1 łyżeczka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
150 g	ryżu do sushi lub jaśminowego, ugotowanego
2 łyżki	<u>Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml)</u>
0,5	mango
0,5	awokado
1 łyżka	czarnego sezamu
2 łyżki	posiekanej kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g świeżego łososia jakości jak do sushi - **100 ml** soku z limonki - **2 łyżki** Sos Do Dań Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Pokrój łososia w drobną kostkę. W misce wymieszaj sok z limonki z Sosem Poke Kikkoman i Olejem sezamowym Kikkoman. Polej łososia marynatą i dobrze wymieszaj. Chłódź w lodówce przez 30 minut.

Krok 2

300 g zielonych szparagów - **1 łyżka** masła - **1 łyżeczka** oliwy z oliwek - **1 łyżeczka** soku z cytryny - **1 łyżeczka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Szparagi umyj i usuń zdrewniałe końcówki. Pokrój szparagi na kawałki o długości 3-4 cm. Na patelni rozgrzej masło i oliwę, dodaj szparagi i smaż przez 2-3 minuty, często mieszając. Dodaj sok z cytryny i Sos sojowy Kikkoman, wymieszaj i smaż przez kolejną minutę. Odstaw na bok.

Krok 3

150 g ryżu do sushi lub jaśminowego, ugotowanego - **2 łyżki** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml) - **0,5** mango - **0,5** awokado - **1 łyżka** czarnego sezamu - **2 łyżki** posiekanej kolendry

Wymieszaj ryż z Przyprawą do ryżu Kikkoman. Rozłóż ryż do misek, dodaj ceviche z łososia z kroku 1 i szparagi z kroku 2. Zwieńcz pokrojonym w kostkę mango i awokado. Skrop pozostałą marynatą z łososia i posyp sezamem i kolendrą.

