

Поке-боул со спаржей и севиче из лосося

Общее время **45 мин** 10 мин Время подготовки 5 мин Время приготовления 30 мин
Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
2 400 кДж / 585 ккал

Жиры: **28 г** Белки: **32 г**
Углеводы: **47 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

300 г	свежего лосося высокого качества
100 мл	сока лайма
2 ст. л.	<u>соуса Поке Kikkoman</u>
1 ч. л.	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
300 г	зеленой спаржи
1 ст. л.	сливочного масла
1 ч. л.	оливкового масла
1 ч. л.	лимонного сока
1 ч. л.	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
150 г	готового риса для суши или риса Жасмин
2 ст. л.	<u>приправы Kikkoman для суши</u>
0,5	манго
0,5	авокадо
1 ст. л.	черного кунжута
2 ст. л.	нарезанной кинзы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

300 г свежего лосося высокого качества - **100 мл** сока лайма - **2 ст. л. соуса Поке Kikkoman** **1 ч. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута**
Нарежьте лосось небольшими кубиками. В миске смешайте сок лайма с соусом Поке Kikkoman и кунжутным маслом Kikkoman. Залейте лосось маринадом и хорошо перемешайте. Поставьте в холодильник на 30 минут.

Шаг 2

300 г зеленой спаржи - **1 ст. л. сливочного масла** - **1 ч. л. оливкового масла** - **1 ч. л. лимонного сока** - **1 ч. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman**
Вымойте спаржу, обрежьте жесткие кончики и нарежьте на кусочки по 3–4 см. Разогрейте сливочное масло и оливковое масло в сковороде, добавьте спаржу и обжаривайте 2–3 минуты, часто помешивая. Добавьте лимонный сок и соевый соус Kikkoman, перемешайте и готовьте еще 1 минуту. Отложите в сторону.

Шаг 3

150 г cooked sushi or jasmine rice - **2 ст. л. приправы Kikkoman для суши** - **0,5** манго - **0,5** авокадо - **1 ст. л.** черного кунжута - **2 ст. л.** нарезанной кинзы
Смешайте рис с приправой Kikkoman для суши. Разделите рис по мискам, добавьте севиче из лосося из шага 1 и спаржу из шага 2, затем сверху выложите нарезанные кубиками манго и авокадо. Сбрызните оставшимся маринадом из

лосося и посыпьте черным кунжутом и кинзой.