

FOODLY

TRADITIONELL POKE-SKÅL



Poke härstammar från Hawaii och kom till då fiskare började servera bitar av dagens fångst som mellanmål.

Förberedelsetid:

Tillagningstid:

Svårighetsgrad: Lätt

Portioner: 2

Tillagning

Sushi ris

1. Börja med att skölja riset tills vattnet blivit klart.
2. Blötlägg riset i kallt vatten i 30 minuter.
3. Koka riset i nytt vatten på låg värme i 15 minuter.
4. Ställ åt sidan för att svalna.
5. Tillsätt sushi-su då riset blivit kallt. Nu borde riset vara klibbigt med torrt.

Marinerad lax

1. Bena laxen och ta bort skinnet. Skär laxen i 2x2 cm tärningar. Häll över i en skål.
2. Tillsätt kryddor och olja och ställ i kylskåp.

Poke skål

1. Börja med att sätta riset i en portions-skål.
2. Skiva purjolöken, tärna gurkan och finhacka vårlöken. Skala och tärna avokadon.
3. Lägg tillbehören på riset och toppa med de marinerade fiskbitarna. Strö över rostade sesamfrön, sriracha och majonnäs.

Ingredienser

Sushi ris

2 dl Sushiris
2.5 dl Vatten
0.5 dl Sushi-su

Marinerad lax

350 g Lax
3 msk Sojasås
2 msk Sesamolja
1 msk Sushi-su
1 msk Sriracha

Tillbehör

30 g Purjolök
20 g Gurka
20 g Vårlök
10 g Alfalfagroddar
1 st Avokado
1 msk Sesamfrön
1 tsk Sriracha
2 tsk Majonnäs