

Poke bowl

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

100 g	čerstvý losos
1 dl	sojová omáčka
1/2 dl	sezamový olej
1 hrnek	rýže
1/2 ks	okurka
1/2 ks	avokádo
	červené zelí
	mrkev
	sezamové semínko
	zelená petrželka



Postup přípravy

Na jednu misku Poke Bowl si nejprve přes noc namočíme čerstvého lososa marinády ze sójové omáčky a sezamového oleje v poměru 2:1. Druhý den si pak uvaříme rýži, ta přijde na dno misky, poté nakrájíme marinovaného lososa na kostičky, okurku a ředkvičky na kolečka, mrkev na nudličky a nakrouháme zelí. Oloupeme avokádo, rozpůlíme a nakrájíme na měsíčky. Poté začneme ingredience pokládat tak, jak to můžete vidět na fotografii. Nakonec vše posypeme sezamovými semínky, přidáme zelenou petrželku a můžeme jíst.