

Traditionell Poke-skål

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

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 2×2 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 portionsskål.

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.