



Poke bowl saumon

TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 1 personne

Préparation | 30 min

Cuisson | 15 min

INGRÉDIENTS

- 50 g de riz à sushis
- 1 cuil à soupe de vinaigre de riz
- 100 g de saumon cru
- 1 carotte râpée
- 1 poignée de chou rouge émincé
- 0.5 avocat
- 30 g d'édamame
- 0.5 mangue
- 1 cuil à soupe d'oignon frit
- Sésame
- Sauce soja
- Huile d'olive ou de sésame

Mélangez le saumon avec 1 cuil à soupe d'huile et 1 cuil à soupe de sauce soja.

Faites cuire le riz selon les indications de l'emballage.

Râpez la carotte, couper l'avocat et la mangue en cubes.

Une fois que le riz est cuit, égouttez le et rincez le à l'eau froide. Placez le dans un bol et mélangez le avec le vinaigre de riz.

Puis ajoutez les carottes, le chou rouge émincé, l'avocat, les edaname, les oignons frits, la mangue et le saumon au centre.

Parsemez de graines de sésame. Dégustez bien frais.