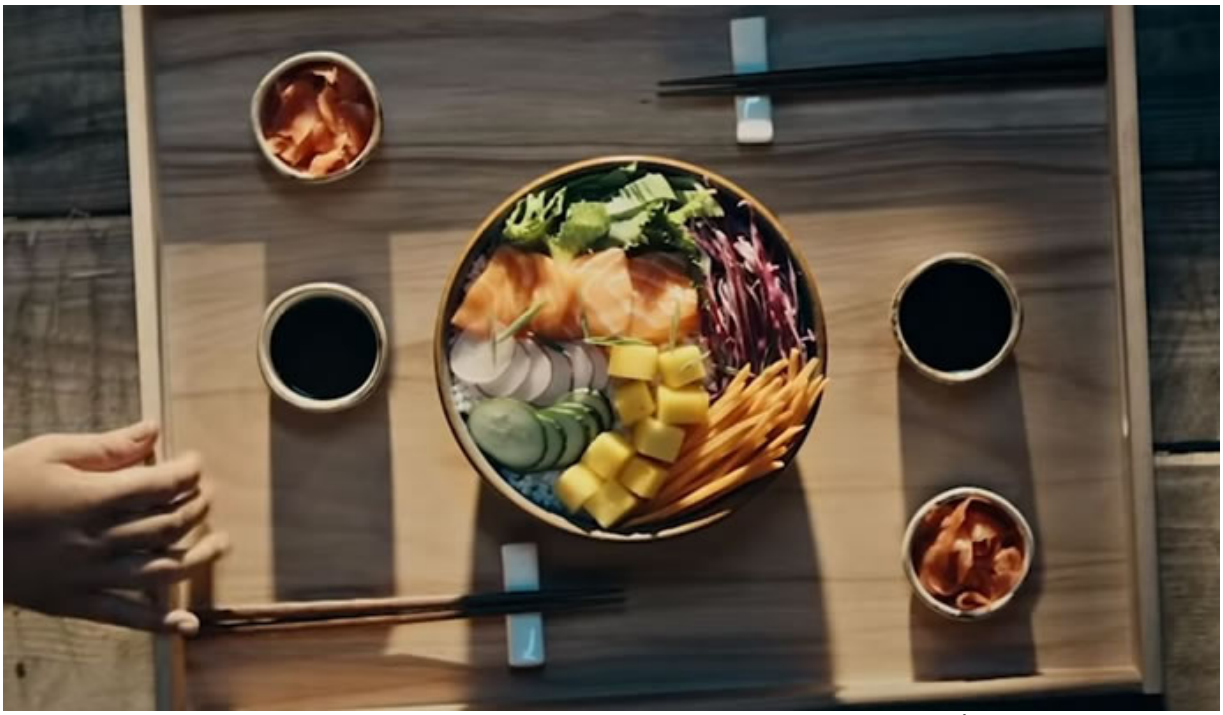
DENNER

Poke bowl esotico al salmone



La ciotola colorata con salmone e verdure è piena di sostanze nutritive sane e naturali. È fonte di felicità garantita.

Le deliziose ciotole di sushi o «Poke Bowl» hanno le loro origini alle Hawaii e sono attualmente di moda in tutto il mondo. Poiché sono costituite esclusivamente da alimenti crudi, sono considerate un fast food estremamente sano per chi mangia fuori casa.

Le ciotole possono essere composte in modo vario e cosparse di salsa di soia, olio di sesamo o succo di lime, a seconda dei gusti. Si abbinano perfettamente anche a riso o tagliatelle. Buon appetito, o meglio: E'ai kaua!

- 250 g di salmone fresco, senza pelle e lische
- 1 presa di sale
- 2 tazze di cavolo rosso 100 g di cetriolo
- 1 rafano, piccolo
- 100 g di carote
- 1 mango
- 1/4 di bicchiere di coriandolo
- Foglie di insalata verde

1. Tagliare il salmone a cubetti di circa 1 cm e salarlo.
2. Tagliare a fette sottili il cavolo rosso, il cetriolo, il rafano, le carote e il mango.
3. Tritare il coriandolo.
4. Lavare le foglie di insalata.
5. Impiattare salmone, insalata, verdure e mango in una grande ciotola, guarnire con coriandolo e gustare.