

Poke Bowl con salmone affumicato, avocado e edamame



Le colorate Poke Bowls vengono ora offerte in molti ristoranti e take-away svizzeri. Denner mostra come si possono preparare personalmente in modo semplice e creativo.

L'insalata di pesce crudo «poke» è considerata il piatto nazionale delle Hawaii. Se guardate gli ingredienti delle classiche Poke Bowls, vedrete che di solito hanno influenze giapponesi.

Il cuore delle Bowls è costituito tradizionalmente da pesce crudo e riso. Il pesce viene tagliato in piccoli pezzi, il che spiega anche l'origine del nome di questa pietanza. Poke viene dalla lingua hawaiana e significa «tagliare a pezzi».

Fra gli ingredienti spesso utilizzati troviamo salsa di soia, olio di sesamo, avocado e cipollotti. Ma naturalmente potete comporre la vostra ciotola a vostro gusto, non ci sono limiti alla creatività. Ci sono ora anche innumerevoli varianti vegane nel mondo occidentale. In questo caso, il pesce è solitamente sostituito da tofu (affumicato).

Bowl

- 320 g di riso
- 320 g di fagioli di soia, surgelati
- 200 g di salmone affumicato
- 2 cipollotti, solo la parte verde, in anelli fini
- 2 avocado, a spicchi
- ½ cetriolo, tagliato a rondelle sottili
- Un po' di zenzero sottaceto (disponibile nella sezione Asia dei grandi supermercati o in un negozio asiatico)
- Semi di sesamo da cospargere

Salsa

- 60 ml di aceto di riso
- 60 ml di olio d'oliva
- 3 cucchiaini di olio di sesamo
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 ½ cucchiaio di sciroppo di riso o di agave
- 1 spicchio d'aglio, pressato
- Un po' di pepe nero
- Sale a piacere

Bowl

1. Preparare il riso secondo le istruzioni sulla confezione e lasciarlo raffreddare leggermente. Cuocere anche i fagioli di soia secondo le istruzioni sulla confezione e sciacquarli con acqua fredda in modo che conservino il loro colore.
2. Composizione delle bowls: disporre il riso, i fagioli di soia, il salmone affumicato, i cipollotti, le fette di avocado, le fette di cetriolo e lo zenzero in ciotoline e cospargerle di semi di sesamo.

Salsa

1. Mescolare tutti gli ingredienti, versare la salsa nelle ciotole e servire immediatamente.

Tempo di preparazione: ca. 20 minuti



Michel Torino Colección Torrontés

Giallo pallido con riflessi verdini. Profumo intenso di sambuco, gelsomino e rosa. Al palato corpo medio e acidità fresca e succosa. Retrogusto persistente e fruttato.

[Visualizzare nello Shop Vini](#) >