

# Japanska Poke zdjela

Ukupno vrijeme **45 min.** 45 min. vrijeme pripreme

Prehrambene vrijednosti (po porciji)  
**2.326 kJ / 555 kcal**

Masti: **12 g** Bjelančevine/proteini: **33 g**  
Ugljikohidrati: **79 g**

## SASTOJCI

4 porcije

|               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| <b>400 g</b>  | fileta lososa bez kože (3 komada) |
| <b>120 ml</b> | <u>Kikkoman Poke umak</u>         |
| <b>300 g</b>  | sushi riže                        |
| <b>40 ml</b>  | octa za sushi                     |
| <b>240 g</b>  | avokada (2 komada)                |
| <b>5 g</b>    | wasabi paste                      |
| <b>20 ml</b>  | svježe iscijeđenog limunovog soka |
| <b>30 g</b>   | mladog luka (2 stabljike)         |
| <b>5 g</b>    | nori algi (2 lista)               |
| <b>40 g</b>   | sushi đumbira                     |
| <b>120 g</b>  | wakame salate od morskih algi     |

## PRIPREMA

### Korak 1

Losos narežite na male komade i promiješajte s Kikkoman Poke umakom. Ostavite da se marinira dok pripremate ostale sastojke.

### Korak 2

Sushi rižu operite u nekoliko voda, dok voda ne postane bistra. Ocijedite i kuhajte pokriveno u srednje velikom loncu prema uputama na pakiranju. Isključite vatru, razrhlite vilicom i začinite octom za sushi, lagano miješajući silikonskom spatulom. Držite toplim.

### Korak 3

U međuvremenu prepolovite avokado i uklonite košticu. Posipajte limunovim sokom i začinite solju. Jedan avokado narežite na kockice veličine oko 0,5 cm. Drugi zgnječite vilicom zajedno s wasabi pastom ili izmiksajte u mini blenderu do glatke teksture.

### Korak 4

Mladi luk narežite tanko, bijeli i zeleni dio. Nori listove iskidajte na zalogajne komade.

### Korak 5

Podijelite sushi rižu u 4 zdjele. Ravnomjerno rasporedite sve pripremljene sastojke po riži, slijedeći smjer kazaljke na satu: marinirani losos s

umakom, kockice avokada, wakame salata, pire od avokada s wasabijem, nori i narezani mladi luk. Sushi đumbir stavite u sredinu. Po želji prelijte dodatnim Kikkoman Poke umakom i poslužite odmah.