



Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

180 g	Sushi rizs
1 db	Uborka, finomra aprítva
150 g	Lila káposzta
3 db	Újhagyma, vékonyan felkarikázva
150 g	Edamame bab
2 db	Répa
1 db	Avokádó
200 g	Tofu, felkockázva
3 ek	Szójaszós
1 csésze	Koriander, friss
1 csokor	Retek
50 ml	Rizsecet
1 tk	♦ Feketebors, egész
15 g	Cukor
300 ml	Víz
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű
1 tk	Koriandermag, egész

A tofu pácolásához

3 ek	Szezámolaj
3 ek	Szójaszós
1 csipet	♦ Fokhagyma granulátum
1 csipet	♦ Gyömbér, őrölt
2 ek	Rizsecet
1 csipet	♦ Paprika, édes
1 csipet	♦ Vöröshagyma-granulátum
3 ek	Juharszirup

Poke Bowl

⌚ 30—40 Perc 

Elkészítés

- 1 Először elkészítjük a pácolt retket. Levágjuk a retek zöldjét, majd félbevágjuk vagy felszeleteljük. Összekeverjük a borsot, a koriandermagot, a sót, az ecetet, a cukrot és a vizet. Egy serpenyőben felforraljuk. Hozzáadjuk a retket, újra felforraljuk. Fertőtlenített üvegbe töltjük úgy, hogy elérjen a pereméig. A savanyúságot teljesen lefedjük a lével. Légmentesen lezárjuk és hagyjuk pihenni egy éjszakán át.
- 2 A rizst a csomagoláson található utasítások szerint készítjük el. Eközben hozzálátunk a zöldségekhez. A sárgarépát megmossuk, és hámozóval finom csíkokra hámozzuk. A maradék zöldségeket apróra vágjuk, majd későbbi felhasználásra félretesszük.
- 3 A tofut jól lecsepegtetjük, és ha szükséges, konyhai papírtörülőbe csomagolva kinyomkodjuk. Ezután kockákra vágjuk. A páchoz minden hozzávalót jól összekeverünk. Beleforgatjuk a tofukockákat, és félretesszük körülbelül 15 percre.
- 4 Egy serpenyőben, kevés szezámolajon kisütjük a tofut a páclével együtt.
- 5 Most összeállítjuk a tálal. A rizst egy tálba tesszük és rápakoljuk a hozzávalókkal. Apróra vágott friss korianderrel díszítjük.

