

Poke Bowl – preparat hawaian cu tofu si ridichi murate

30—40 Min.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

180 g	Orez pentru sushi
1	Castravete, cubulețe
150 g	Varză roșie, dată prin răzătoare
3 buc	Ceapă verde tăiată rondele
150 g	Edamame
3	Morcovi
1	Avocado, cuburi sau tăiat în fâșii
200 g	Tofu cubulețe
3 linguri	Sos de soya
1 cană	Coriandru proaspăt
1 legătură	Ridichi
50 ml	Oțet de orez
	Piper negru boabe
	Sare de mare iodată
	Zahăr
300 ml	Apă

Pentru marinada tofu

3 linguri	Ulei de susan
3 linguri	Sos de soya
1 praf	Usturoi granulat
1 praf	Ghimbir măcinat
	Boia de ardei dulce
2 linguri	Oțet de orez
3 linguri	Sirop de arțar

Pregătire

1. Mai întâi se pregătesc ridichile pentru murat. Se îndepartărtează frunzele și se feliază ridichile. Se amestecă piperul, coriandrul, sarea, oțetul, zahărul și apa. Se dă amestecul la fiert. Se adaugă ridichile și se aduce din nou la fierbere. Se toarnă marinada în borcane, se sigilează etanș și se lasă peste noapte.
2. Se prepară orezul în conformitate cu instrucțiunile ambalajului. Se spălă legumele și se taie mărunt.
3. Se scurge tofu și se taie în cuburi fine. Se prăjește în puțin ulei de susan, iar apoi se adaugă toate ingredientele.
4. Se pune orezul într-un castron și se umple cu ingredientele, inclusiv ridichile marinate. Se asezonează cu coriandru proaspăt tocat.