

Pokebowl med asparges og lakseceviche

Samlet tid **45 min.** 10 min. Arbejdstid 5 min. Tilberedningstid 30 min. Marineringsstid

Næringsindhold:
2.400 kJ / 585 kcal

Fedt: **28 g** Protein: **32 g**
Kulhydrater: **47 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	frisk laks i sushikvalitet
100 ml	limesaft
2 spsk.	<u>Kikkoman sauce til poke bowl baseret på sojasauce og sesamolie</u>
1 tsk.	<u>Kikkoman Ristet Sesamolie</u>
300 g	grønne asparges
1 spsk.	smør
1 tsk.	olivenolie
1 tsk.	citronsaft
1 tsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
150 g	kogt sushi- eller jasminris
2 spsk.	<u>Kikkoman Kryddersauce for Sushiris (125ml)</u>
0,5	mango
0,5	avocado
1 spsk.	sorte sesamfrø
2 spsk.	hakket koriander

FREM GANGSMÅDE

Step 1

300 g frisk laks i sushikvalitet - **100 ml** limesaft - **2 spsk.** Kikkoman sauce til poke bowl baseret på sojasauce og sesamolie **1 tsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie

Skær laks i små tern. Bland limesaft med Kikkoman poke sauce og Kikkoman sesamolie i en skål. Hæld marinaden over laksen, og bland det godt sammen. Stil laksen på køl i 30 minutter.

Step 2

300 g grønne asparges - **1 spsk.** smør - **1 tsk.** olivenolie - **1 tsk.** citronsaft - **1 tsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

Vask asparges, knæk de træagtige ender af, og skær dem i stykker på 3-4 cm. Opvarm smør og olivenolie på en pande, tilsæt asparges, og steg dem i 2-3 minutter under jævnlig omrøring. Tilsæt citronsaft og Kikkoman sojasauce, bland det hele godt sammen, og tilbered i yderligere 1 minut. Stil det til side.

Step 3

150 g kogt sushi- eller jasminris - **2 spsk.** Kikkoman Kryddersauce for Sushiris (125ml) - **0,5** mango - **0,5** avocado - **1 spsk.** sorte sesamfrø - **2 spsk.** hakket koriander

Bland ris med Kikkoman krydderi til sushiris. Fordel risen på skåle, tilsæt lakseceviche fra step og asparges fra step 2. Top med mango og avocado. Dryp med den resterende laksemarinade, og drys med sort sesamfrø og koriander inden servering.