

Poké Bowl Med Grönsaker (👤 4)

Preparation

Marinera betorna i olja, citron, salt och peppar i 5 minuter. Låt dem sedan rinna av.

Dela, skala och kärna ur avokadon, skiva den sedan så tunt som möjligt och forma till en rund blomma. Smula noriarket i små smulor.

Lägg lite ris i botten på en skål och fortsätt med grönsaker, frön och tillbehör. Toppa med nori-smulorna och dressingen.



tillagat sushiris	4 dl
tunt skivad råa betor	2 dl
rapsolja	1 msk
pressad citron	1 msk
flingsalt & svartpeppar	
avokado	2 st
strimlad pak choi	2 dl
tunt skivad salladslök	1 dl
tunt skivade rädisor	8 st
rostade frön, t ex pumpa och solros	4 msk
Sushi Nori *(kan inneholde spor av	1 ark
Kräftdjur, Fisk, Blötdjur, Nötter (eng: tree nuts), Jordnötter)	
Sushi Gari Ingefära *(kan inneholde spor av Jordnötter, Nötter	4 msk
(eng: tree nuts))	
Chili- & Mangodressing	
Blue Dragon Risvinäger	1 msk
Patak's Mango Chutney	1 msk
Lucullus Sambal Oelek	1 tsk
pressad citron	2 tsk
Vispa samman och smaka av!	

*Allergener