

ПОКЕ БОУЛ С ТУНЦОМ



 45 минут

 133 ккал; БЖУ 11/1/20 (на 100 г)

 400 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте ...

Ингредиенты:

рис для суши, рисовый уксус,
филе тунца, соевый соус,
кунжутная заправка, огурец,
морковь, нори, зеленый лук.

КЛАССИК-МЕНЮ



1

Промойте рис под холодной водой. Залейте водой так, чтобы жидкость покрывала крупу на 1 см. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на малом нагреве 17-20 минут.



2

Огурец нарежьте слайсами (можно использовать овощечистку), морковь – соломкой, лук порубите перьями. Нори разделите на 2 части. Одну порежьте слайсами и смешайте с рисом, вторую мелко порежьте для украшения.



3

Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Филе тунца переложите на сковороду и обжаривайте с каждой стороны по 1 минуте на сильном нагреве. Снимите с плиты, дайте слегка остыть и порежьте ломтиками толщиной 0,5 см.



4

Приготовьте заправку: 1/2 ложки сахара, 1 щепотка соли и уксус смешайте. Добавьте заправку в готовый рис. Смешайте соевый и кунжутный соус.



5

В глубокую миску выложите рис, затем тунец и свежие овощи. Полейте поке боул кунжутно-соевой заправкой.