



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



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.



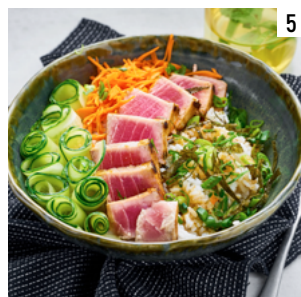
Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом.

Филе тунца переложите на сковороду и обжаривайте с каждой стороны по 1 минуте на сильном огне. Снимите с огня, дайте слегка остыть и порежьте ломтиками толщиной 0,5 см.



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

Смешайте соевый и кунжутный соус.



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