



desde 1934

RECORD



POKE HAWAIANO

1. INGREDIENTES

- 400 gr. de atún rojo fresco (ya limpio)
- 300 gr. de arroz
- 1 palta
- 2 cebollas
- 1 pepino
- 1 mango
- 4 rabanitos
- Alga wakame hidratada
- 1 limón
- 3 cdas. aceite de sésamo
- 4 cdas. salsa de soja
- sal
- semillas de sésamo

2. PREPARACIÓN

Corta el atún en dados y ponlos en un tazón de acero inoxidable. Añade el aceite de sésamo, salsa de soja, el zumo del limón y la cebolla cortada en juliana, mezcla todo y deja marinar mientras preparas lo demás.

Cocina el arroz en la olla acero inoxidable **Gia Plus N°22** como lo haces habitualmente, solo con agua y sal. Cuando esté cocido, escurre y reserva.

Corta los rabanitos y el pepino en corte juliana. Después, agrega la palta y mango cortado en cubos.

Reparte el arroz en 4 tazones de colores. Coloca encima el pescado marinado, rabanitos, mango, pepino la palta y el alga picada fina. Espolvorea con semillas de sésamo y a servir. ¡Acompáñalo con un jugo de frutas!

Fuente: pequerecetas.com