VEGGIE POKE BOWL CON VUNA

2 PORZIONI | 25 MIN | FACILE

INGREDIENTI

1 vasetto di Garden Gourmet Vuna

160 g di riso per sushi

100 g di edamame

2 cucchiai di aceto per sushi

1 avocado

½ mango

4 ravanelli

¼ di cetriolo

25 g di spinaci baby

50 g di cavolo rosso (pezzo)

semi di sesamo misti bianchi e neri

4 cucchiai di salsa di soia giapponese

succo di lime

3 cucchiai di mirin: vino di riso giapponese dolce

½ peperoncino rosso fresco a piacere (o peperoncino macinato essiccato)

2 cucchiai di olio di sesamo

2 cucchiai di miele (se non hai riso giapponese dolce)

3 cucchiai di vino bianco (se non hai vino di riso giapponese dolce)

Hai sentito parlare di Poke Bowl? Vuoi provare a fare la tua? Allora prova la nostra Poke Bowl completamente veggie con Garden Gourmet Vuna! Buonissima!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Cuocete il riso e cospargetelo con l'aceto

Cuocere il riso secondo le istruzioni sulla confezione. Cospargere il riso con aceto per sushi durante il processo di cottura (15 min.).

2. Preparate il condimento

Nel frattempo, prepara il condimento: mescola tutti gli ingredienti. Al posto del dolce vino di riso giapponese puoi usare vino bianco con 2 cucchiaini di miele. Rimuovere i semi dal peperone rosso e tagliare la polpa a listarelle sottili.

3. Tagliate le verdure

Tagliare a cubetti il mango, i ravanelli, il cetriolo e l'avocado, conditi con succo di lime. Tagliare il cavolo rosso molto sottile e mettete gli spinaci in acqua fredda.

4. Componete la vostra Poke Bowl

Dividete il riso raffreddato in due ciotole e disponete le verdure e il mango tutt'intorno. Dividete le foglie di spinaci al centro e porre sopra Garden Gourmet Vuna.

5. Condite, servite e gustate!

Servire le ciotole con il condimento di soia e cospargere di semi di sesamo misti.

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT