Poké Bowl med laks og ponzusaus



Ingredienser

Sushiris:
♥ 250 g sushiris (se tips)
♥ 4 dl vann
♥ 2 ss riseddik
♥ 2 ss sukker

Topping:
♥ 250 g laksefilet av sushikvalitet (salmalaks, se tips)
♥ 200 g edamamebønner
♥ 1 mango
♥ 1 avokado
♥ 0,5 lime
♥ 1 vårløk
♥ 2 ss syltet rødløk
♥ 2 ss syltet ingefær (sushi-ingefær)
♥ 2 ss wakame (sjøgress-salat)

Ponzusaus:
♥ 1 dl soyasaus
♥ 2 ss riseddik
♥ 1 lime
♥ 1 ss sukker
♥ 1 ss sesamolje
♥ 1 fedd hvitløk
♥ 1 cm fersk ingefær

♥ 2 cm fersk chili

Tilbehør:
♥ 3 ss chilimajones
♥ 2 ss sesamfrø (hvite og/eller sorte)

Fremgangsmåte

Sushiris:
Følg beskrivelsen på pakningen. Ha risen i en sil og skyll den godt i kaldt vann. Ha risen deretter i en skål og dekk med kaldt vann. La risen ligge i vannet i 20 minutter før du har risen i silen og heller av vannet. Skyll risen på nytt og ha den så i en kjele.

Tilsett 4 dl vann og varm opp til kokepunktet. Legg på lokk og senk varmen. La risen småkoke i ca. 10 minutter. Ta kjelen av platen og la risen bli i kjelen med lokket på til den er romtemperert.

Rør sammen riseddik og sukker. Vend dette inn i risen.

Ponzusaus:
Bland soyasaus med riseddik og presset saft fra lime. Rør inn sukker og sesamolje. Finhakk hvitløk, ingefær og chili og bland inn. Smak til slik at du får ponzusausen slik du liker den best!

Tilberedning:
Edamamebønner kjøpes frosne og må legges i kokende vann i et par minutter før de kan brukes.

Del laks i terninger. La terningene eventuelt ligge og marinere i litt ponzusaus mens du tilbereder resten.

Del opp mango i små terninger. Gjør det samme med avokadoen og drypp limesaft over bitene slik at de ikke blir misfargede.

Kutt opp vårløken. Jeg har her brukt ferdigkjøpt syltet rødløk, syltet ingefær og wakame (ferdigkjøpt sjøgress-salat).

Fordel sushiris i bollene og dander de forskjellige variantene med topping oppå risen.

Hell litt av ponzusausen over det hele (resten av sausen serveres ved siden av).

Ha chilimajones i tynne striper over toppingen og dryss over sesamfrø til slutt.

Tips

♥ Sushiris fås kjøpt i de fleste velassorterte matbutikkene (det går fint å bruke jasminris i stedet). Soyasaus, sesamolje og riseddik får man også kjøpt i de fleste matbutikker. Jeg har brukt ferdigkjøpt syltet rødløk, syltet ingefær, wakame (sjøgress-salat) og chilimajones (jeg har den på en sprøyteflaske, så det blir lettere å få tynne striper). Det er også kjekt å servere chilimajones ved siden av siden det er så godt! Sesamfrø finnes både som hvite og sorte.

? Det er mange måter å variere en Poké bowl på:

Fisk: Rå fisk hører som regel med, og laks er det vanligste å bruke. Husk at laksefilet må ha god sushikvalitet (type salmalaks)! Som alternativ eller tillegg til rå laks kan man bruke reker, crabsticks eller skiver av kamskjell.

Vegetarisk alternativ: Dersom man ønsker å lage en vegetarisk variant, kan man erstatte rå fisk med marinert tofu.

Grønnsaker: Her er det mye å variere med. I tillegg til det jeg har brukt her, kan man for eksempel toppe med raspet gulrot, agurkstrimler, strimlet rødkål eller grønnkål, salat, erter eller hakkede sukkererter, reddikskiver, hakket rødløk, litt rød chili i skiver eller fersk koriander.

Frukt: Avokado og mango er det mest vanlige å bruke, men jeg har for eksempel også smakt med vannmelon i terninger, som var veldig godt.

Tilbehør: Chilimajones kan byttes ut med wasabimajones eller hvitløksmajones.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/poke-bowl-med-laks-og-ponzusaus