

MAT-TIPSET



POKÉ BOWL ELLER HAWAIIANSKA TACOS!

POKÉ BOWL HETER DEN SENASTE MATTRENDE. DET ÄR EN SNABBMATRÄTT FRÅN HAWAII BASERAT PÅ RIS OCH MARINERAD LAX. LIKT TACOS KAN ISTÄLLET Riset TOPPAS MED OLIKA TILLBEHÖR. MATRÄTTEN ÄR FÄRGGLED, SMAKRIG OCH KAN VARIERAS I OÄNDLIGHET. VILL DU GÖRA RÄTTEN LAKTO-VEGETARISK KAN DU BYTA UT LAXEN MOT TOFU. POKÉ UPPSTOD SOM EN ENKEL "TA TILLVARA-IDÉ" BLAND HAWAIIANSKA FISKARE. DE FISKBITAR SOM BLEV ÖVER AV DAGENS FÅNGST MARINERADES OCH LADES PÅ EN BÄDD AV RIS. GENOM ÅREN HAR RÄTTEN SPRIDITS OCH UTVECKLATS PÅ SIN FÄRD ÅT OLIKA HÅLL ÖVER STILLA HAVET, INTE MINST TILL KALIFORNIEN, DÅR DEN PLOCKATS UPP SOM HÄLSORÄTT.

POKÉ BOWL 4 PORTIONER:

500 g naturell tofu eller 500 gram sashimilax
(Norsk skinn och benfri laxrygg)
4 dl valfritt ris

Marinad till tofu eller lax:

2 msk japansk soja
1 msk solrosolja
1 msk sesamolja
1 msk flytande honung
1 st. lime
2 tsk riven ingefära
2 msk finhackad salladslök
0,5 st. hackad chilipeppar
2 tsk sesamfrön

Tillbehör:

Tillbehören är valfria och du kan själv bestämma vad du vill ha i. På bilden ser du följande tillbehör:

2 st. avokado
200 g sojaböner
4 st. stekta ägg
2 st. broccolibuketter
1 knippe rädisor
2 st. mango
Sesamfrön
Flingsalt

Förslag på andra tillbehör: Cashewnötter, inlagd ingefära och inlagd rödkål.

Så här gör du:

1. Koka riset enligt förpackningens anvisningar. Tärna laxen eller tofun.
2. Dela limen och pressa ut saften i en skål. Riv i färsk ingefära samt hacka chili och salladslök och blanda i skålen. Tillsätt resterande ingredienser i marinaden och



rör om. Lägg i den tärnade laxen eller tofun, rör om i skålen och låt laxen/tofun marinera i 10 min.

3. Skär upp avokado, mango och rädisor i olika skålar. Koka sojabönorna i saltat vatten, Woka broccolin, stek äggen och lägg på olika fat.
4. Häll först i riset i skålen. Täck riset med de olika tillbehören och den marinade laxen eller tofun i mitten. Toppa med flingsalt, sesamfrön och eventuellt chili-flakes.

SMAKLIG MÅLTID ÖNSKAR
DIETISTERNA PÅ STOCKHOLMS CF-CENTER.



1 portion (med tofu) innehåller
ca: 640 kcal
47 g kolhydrater
37 g fett
26 g protein

