



Poké miska so surovým lososom

Základnou zložkou tohto výborného jedla sú jednoznačne čerstvé a kvalitné suroviny. Poke je v podstate exotické a zdravé jedlo, ktoré väčšinou pozostáva z čerstvej ryby + zeleniny + ryže a chutnej omáčky. Toto jedlo pochádza z Havaja a je typicky servírované v hlbokej miske. Vďaka rozličným surovinám je miska mimoriadne farebná a plná štruktúr. Japonský vplyv je cítiť najmä v omáčkach.

Pokiaľ máte k dispozícii čerstvú, surovú rybu určite ju využite práve do tejto "Poke bowl" (Poke misky). Tiež sa môžete inšpirovať rôznymi posýpkami, ktoré dodajú miske dôležitú chrumkavosť. Ja som použila sezam a jarnú cibuľku, ale pokojne môžete použiť opraženú cibuľku, alebo rybacie krekry.

Ide o veľmi zdravé jedlo, najmä vďaka kvalitnej rybe- ideálne losos/tuniak, ktorá je zdrojom Omega 3 mastných kyselín a zdravých tukov. Okrem toho je základom poke misky aj veľa "zelenej zeleniny." Či už ide o špenát, avokádo, edamame fazuľky, alebo dokonca brokolicu- zelená k tejto pochúťke jednoznačne patrí.

Omáčka a zase raz omáčka

Keďže poke pozostáva hlavne z ryby + zeleniny + ryže je samozrejmé, že k tejto kombinácii potrebujeme aj nejakú omáčku. Tá je väčšinou kombináciou slanej a sladkej chuti a najčastejšie sa vyrába z Japonskej sójovej omáčky a kokosového cukru, či medu. Štruktúrou môže byť jemne lepkavá a farbou je väčšinou tmavá.

Môj nákupný zoznam

- 100g sushi ryže
- 3 PL ryžového octu
- 1 ČL kokosového cukru
- 30 ml javorového sirupu
- 2 ČL sójovej omáčky
- 1 ČL sezamového oleja
- 1 ČL sušeného cesnakového prášku
- 1 filet lososa – čerstvého a nie mrazeného- z kvalitného zdroja!!
- 2 PL sezamových semiačok
- 4 jarné cibulky
- 150g edamame fazuľky
- ½ zrelého avokáda

1. Sushi ryžu uvaríme podľa návodu- ideálne aj s ryžovým octom a troškou cukru.

2. Na panvici rozohrejeme sezamový olej a necháme si roztopiť kokosový cukor. Pridáme edamame fazuľky, ktoré zľahka opečieme. Následne odstavíme.

3. Filet lososa si nakrájame na tenké kocky (a podľa chuti zbavíme kože). Pripravíme si marinádu: v miske zmiešame ryžový ocot, sójovú omáčku, javorový sirup, sušený cesnakový prášok a dobre premiešame. Lososa dáme do zmesi marinovať v chladničke aspoň pol hodinu.

4. Zrelé avokádo si prekrojíme a ½ vydlabeme. Nakrájame na kocky a podľa chuti osolíme, okoreníme.

Poznámka: Lososa môžete aj podľa chuti opieť na panvici či na grile. Dôležité je, aby bola ryba čerstvá a kvalitná.

5. Do servírovacej misky si pripravíme ryžu. Pridáme lososa a ak nám ostane trochu marinády, tak ju vyškrabeme s misky na ryžu. Pridáme zľahka opečené edamame fazuľky a avokádo (snažíme sa to pekne naservírovať, tak všetko dávame zvlášť na svoju „kopu“).

6. Jarnú cibuľku si nakrájame na malé kolieska a posypeme ňou našu misku. Úplne na koniec môžeme misku zasypať sezamovými semiačkami a jemne poliať javorovým sirupom.