

**POKE DE SALMÓN O ATÚN**

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 15 gramos de vinagre
- 200 gramos de salmón/ atún rojo crudo
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 4 tomatitos cherry
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo [100 g]
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla morada, cruda [80 g]
- 1 cucharada soperas de sésamo, semilla [13 g]
- 50-60 gramos de arroz blanco, crudo [200-250 hervido] / 60gr de quinoa , crudo [150-200 hervido]
- Puñadito de edemame [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiamos el lomo de salmón, retirando las espinas y la piel, y lo cortamos en dados. Añadimos la salsa de soja, el aceite de sésamo, el jengibre fresco rallado, removemos bien y marinamos durante 15 minutos. Tanto si lo preparamos en época de calor como si no, lo metemos en la nevera para que no se estropee.
- 2º Mientras tanto preparamos el arroz de sushi, cociniéndolo en agua salada siguiendo las indicaciones del fabricante. Mezclamos el vinagre de arroz con el azúcar y calentamos en el microondas para que se disuelva este último. Agregamos al arroz y enfriamos abanicando al tiempo que removemos para separar los granos.
- 3º Cortamos el medio aguacate en láminas, los tomates cherry en mitades, el pepino en finos discos y la cebolla en juliana. Emplatamos el poké dividiendo el arroz en dos cuencos hondos y repartiendo, por la superficie, el aguacate, los tomates, el pepino y la cebolla. Decoramos con anacardos y semillas de chía. Regamos con un poco de zumo de lima y servimos inmediatamente.
- 4º Cortamos el medio aguacate en láminas, los tomates cherry en mitades, el pepino en finos discos y la cebolla en juliana. Emplatamos el poké dividiendo el arroz en dos cuencos hondos y repartiendo, por la superficie, el aguacate, los tomates, el pepino y la cebolla. Decoramos con anacardos y semillas de chía. Regamos con un poco de zumo de lima y servimos inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [536 g]	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	805 kcal	40 %
PROTEÍNA	10 g	51 g	103 %
H. CARBONO	12 g	64 g	25 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	7 g	36 g	52 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
SODIO	302 mg	1621 mg	68 %