

Poke bowl med asparges og lakseceviche

total tid **45 min.** 10 min. tilberedningstid 5 min. koketid 30 min. marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.400 kJ / 585 kcal

Fett: **28 g** Protein: **32 g**
Karbohydrater: **47 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

300 g	fersk laks av sashimikvalitet
1 dl	limesaft
2 ss	Kikkoman Saus Til Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje
1 ts	Kikkoman ristet Sesamolje
300 g	grønn asparges
1 ss	smør
1 ts	olivenolje
1 ts	sitronsaft
1 ts	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
150 g	kokt sushiris eller jasminris
2 ss	Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml)
0,5	mango
0,5	avokado
1 ss	svarte sesamfrø
2 ss	hakket koriander

TILBEREDNING

Steg 1

300 g fersk laks av sashimikvalitet - **1 dl** limesaft - **2 ss** [Kikkoman Saus Til Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje](#) **1 ts** [Kikkoman ristet Sesamolje](#)

Skjær laksen i små terninger. Bland limesaft med Kikkoman Poke Sauce og Kikkoman Sesamolje. Hell marinaden over laksen og bland godt. La stå i kjøleskap i 30 minutter.

Steg 2

300 g grønn asparges - **1 ss** smør - **1 ts** olivenolje - **1 ts** sitronsaft - **1 ts** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)

Vask aspargesen, knekk av de trevleete endene og skjær i 3–4 cm store biter. Varm opp smør og olivenolje i en panne, tilsett aspargesen og sauter i 2–3 minutter under hyppig omrøring. Tilsett sitronsaft og Kikkoman Soyasaus, bland og stek i ytterligere 1 minutt. Sett til side.

Steg 3

150 g kokt sushiris eller jasminris - **2 ss** [Kikkoman Kryddersaus for Sushiris \(125ml\)](#) - **0,5** mango - **0,5** avokado - **1 ss** svarte sesamfrø - **2 ss** hakket koriander

Bland risen med Kikkoman Smakssetter til Sushiris. Fordel risen på skåler, tilsett laksecevichen fra steg 1 og aspargesen fra steg 2, og topp med mango- og avokadoterninger. Ringle over resten av laksemarinaden og dryss over svarte sesamfrø og koriander.