



FISK

Poke Bowl med lax

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **60 min** Portioner: **4**



Poke bowl är en fräsch fiskrätt från Hawaii där allt-i-ett serveras i en skål. Man börjar med ris, marinerar sina fiskkuber snabbt och kombinerar dem med grönsaker, gärna något picklat. Skålarna kan variera med det man gillar men typiskt för rätten är tonfisk, avokado, strimlade grönsaker och picklad gurka.

INGREDIENSER

400-500 g salmalax eller annan sushilax som kan ätas rå
5 dl kokt sushiris, ca (eller annat ris)

Dressing till riset + lag till gurkan (frivilligt)

1 dl risvinäger
0.5 dl socker
1.5 tsk salt

Marinad

0.5 dl tamarisoja
2 msk risvinäger
1 msk rostad sesamolja
2 tsk mirin (sött risvin)



sriracha eller sambal oelek

Tillbehör

- 1 stor el 2 små avokador, mogen
- 1 påse wakame, algsallad - finns färdig i butiken
- 2 morötter, tunt strimlat
- 1 gurka

Garnering

tunt skivad salladslök
rostade sesamfrön
färsk koriander

GÖR SÅ HÄR

- 1** Koka sushiriset. Låt svalna.
Värm försiktigt vinäger, socker och salt så att det löser sig. Låt svalna.
Om du vill dressa riset, blanda i ca 4,5 matsked av lagen (resten är till gurkan) i riset, lite åt gången och smaka av.
- 2** Dela gurkan på längden. Gröp ur fröna och det mjuka i mitten med en sked.
Skär den i halvmånar. Lägg gurkbitarna i resten av lagen och låt pickla medan resten blir klart.
- 3** Blanda marinaden. Smaka av med Sriracha om du vill ha lite hetta. Skär fisken i kuber och låt marinera en stund medan du gör resten, ca 20-30 minuter.
- 4** Strimla och skär grönsakerna. Rosta sesamfröna försiktigt i en torr panna.
- 5** Lägg riset i botten av skålarna. Ta upp gurkbitarna ur lagen. Lägg alla tillbehör snyggt ovanpå. Strö över sesamfrön, tunt skivad salladslök och korianderblad.
Sätt fram extra hackad koriander, soja, sriracha, sesamfrön och rostad sesamolja så kan man krydda sin skål extra om man vill.