



Poke bowl με φρέσκο τόνο

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

1 ώρα'

Χρόνος
Αναμονής

40'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **μπολ** ανακατεύουμε τα αγγουράκια, τον ανανά, τις πιπεριές τσίλι, το κρεμμύδι και 1 κ.γ. από το αλάτι.
- Παράλληλα, σε ένα **κατσαρολάκι** βάζουμε τη ζάχαρη, το μηλόξιδο, 250 γρ. νερό και τα φέρνουμε σε βρασμό. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε το μείγμα στην άκρη μέχρι να κρυώσει.
- Μεταφέρουμε το μείγμα με το αγγούρι σε ένα σουρωτήρι, το ξεπλύνουμε καλά και το προσθέτουμε στο μείγμα με το ξίδι. Το αφήνουμε να μαριναριστεί για 1 ώρα και το τοποθετούμε στο ψυγείο για να παγώσει.
- Παράλληλα, σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε το υπόλοιπο νερό με το ρύζι και βράζουμε για 20 λεπτά με σκεπασμένο με καπάκι.
- Αφαιρούμε το ρύζι από τη φωτιά και το αφήνουμε για 5 λεπτά στην άκρη, να τραβήξει τα υγρά του.
- Βάζουμε το σπορέλαιο σε ένα **τηγάνι** σε βάθος 1 εκ. και σε αυτό τηγανίζουμε τα wonton.
- Τα αφαιρούμε και τα στραγγίζουμε πάνω σε χαρτί κουζίνας.
- Αφαιρούμε το περισσότερο λάδι από το τηγάνι και σε αυτό που έχει μείνει τηγανίζουμε τα χτυπημένα αυγά, σαν να φτιάχναμε μια ομελέτα.
- Αφαιρούμε την ομελέτα από το τηγάνι και την κόβουμε σε λεπτές λωρίδες.
- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη σόγια, το mirin, το σπορέλαιο και τα σουσάμια. Στο μείγμα αυτό ανακατεύουμε τον τόνο και τον μαρινάρουμε για 5 λεπτά.
- Μοιράζουμε το ρύζι στα μπολ, προσθέτουμε από πάνω τον τόνο, το μείγμα του ανανά, την ομελέτα, τα κρεμμυδάκια, το λάχανο και τα wonton.
- Πασπαλίζουμε με σουσάμι τον τόνο και σερβίρουμε.

Tip

Δεν μας αρέσει η ιδέα του ωμού ψαριού; Κανένα πρόβλημα! Μπορούμε να το σοτάρουμε ελαφρώς πριν το προσθέσουμε στο μπολ μας.

Συστατικά

- 2 αγγούρια, μικρά, καθαρισμένα από φλούδια και σπόρους, κομμένα σε κύβους 1 εκ.
- 1/2 ανανά, καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους 1 εκ.
- 2 πιπεριές τσίλι, μικρές, χωρίς σπόρους, ψιλοκομμένες
- 1 κρεμμύδι, κόκκινο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.γ. αλάτι, χοντρό
- 110 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 250 γρ. μηλόξιδο
- 1 λίτρο νερό
- 350 γρ. κόκκινο ρύζι
- σπορέλαιο, λίγο, για το τηγάνισμα + 1 κ.γ. για τον τόνο
- 4 φύλλα wonton, κομμένα σε 2 τρίγωνα το καθένα
- 2 αυγά, ελαφρώς χτυπημένα
- 60 γρ. γάλα σόγιας
- 1 κ.γ. mirin
- 2 κ.γ. σουσάμι, άσπρο + έξτρα, για το σερβίρισμα
- 2 κ.γ. σουσάμι, μαύρο + έξτρα, για το σερβίρισμα
- 400 γρ. τόνο, φιλέτο, (ποιότητα sushi), κομμένο σε κύβους 1 εκ.
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε λεπτές φέτες
- 200 γρ. λάχανο, κομμένο σε λεπτές λωρίδες

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 532 Θερμίδες (kcal) | 9.8 Λιπαρά (γρ.) | 1.9 Κορ.Λίπη (γρ.) | 79.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 27% | 14% | 10% | 30% |
| 30.0 Σάκχαρα (γρ.) | 28.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 6.4 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 3.2 Αλάτι (γρ.) |
| 33% | 56% | 26% | 53% |