

Poké Bowl med marinerad lax och sirachamajjo.

Fenomenet Poké Bowl slog till som en orkan här i Sverige för något år sedan. Eller i alla fall i de större städerna. Här i min lilla stad tror jag den första restaurangen började servera det i somras. Men den som längtar efter något gott sägs det ju.

Visste du att det från början är en klassisk rätt från Hawaii? Där man la ljummet ris i botten och marinerad fisk skuren i bitar ovanpå riset. Idag kan en Poké Bowl se väldigt olika ut, och det är faktiskt bara fantasin som sätter gränser här. Att göra sin egna poké bowl är inte alls svårt, speciellt inte eftersom du kan förbereda flera av momenten. Både kål, gurka och lax kan läggas i sina marinader i god tid innan. Sedan är det bara att bjuda in vänner och familj och låta var och en plocka ihop sin egna bowl.



4



40 MIN

Asiatiskt

Fisk

Sallad

Grönsaker

Ris med mirin

Ingredienser:

4 portioner rundkornigt ris, t ex sushiris

2 msk mirin

Gör så här:

1. Skölj riset noga, koka det sedan enligt anvisningarna på paketet.

2. Smaksätt det varma riset med mirin.

Asiatisk gurka

Ingredienser:

1 gurka
1 tsk färsk, riven ingefära
2 msk risvinäger
1 tsk strösocker
1 tsk sesamolja

Gör så här:

1. Strimla gurkan med hjälp av en mandolin eller en skalare i tunna strimlor.
2. Blanda samman färsk ingefära, vinäger, socker och olja.
3. Häll över gurkan och låt stå minst 30 minuter.

Sirachamajjo

Ingredienser:

1 dl majonäs
2 msk siracha
salt

Gör så här:

1. Blanda samman alla ingredienser och ha upp i en spritspåse utan tyll.

Honungspicklad rödkål

Ingredienser:

250 g rödkål
2 lime
1 tsk honung
1 msk vatten
salt

Gör så här:

1. Riv rödkålen fint på en mandolin.
2. Blanda samman saften från lime, honung, vatten och salt.
3. Häll över rödkålen och låt stå minst 20 minuter.

Marinerad lax

Ingredienser:

500 g sashimilax
2 msk soja
1 tsk fisksås
2 msk sesamolja
1 lime
chiliflakes
salt
sesamfrön

Gör så här:

1. Skär laxen i kuber.
2. Blanda samman soja, fisksås, sesamolja och saft från 1 lime.
3. Smaka av med chiliflakes och salt. Häll detta över laxen och låt marinera i minst 15 minuter, gärna längre.
4. Strö sesamfrön över den marinerade laxen.

Uppläggning av poké bowl

Ingredienser:

salladslök
ärtskott
ärtskidor
sesamfrön
chiliflakes

Gör så här:

1. Lägg det kokta riset i en skål.
2. Toppa med marinerad lax, honungspicklad rödlök, asiatisk gurka, finstrimlade ärtskidor, ärtskott och salladslök.
3. Klipp ett litet hål i spritspåsen och spritsa sirachamajjo över riset och laxen.
4. Avsluta med att strö chiliflakes och sesamfrön över bowlen.



Vilka butiker har drycken?

Lägg i inköpslista

Gustave Lorentz Gewurztraminer Réserve

Systembolagsnummer: 5244

109,00 kr

Till din poké bowl med lax och asiatiska tillbehör ska du välja ett vin som är aromatiskt och har lite sötma som möter smakerna och kryddhettan. Vi rekommenderar ett glas Gewurztraminer från Gustave Lorentz. Det är ett generöst vin med smak av honung, rosor, litchi och päron.

Utskrift