

Poke Bowl med tonfisk

Varmrätt

Poke Bowl med tonfisk (2 personer)

- 1 packet fryst tonfisk (250-300g)
- 2 vårlökar, sticklökar
- 1 mango
- 1 avokado
- ½ gurka
- 1 chilli (chilliflakes funkar också)
- Korianderblad
- Lime
- Vitlök
- Färsk ingefära
- Fishsauce (och/eller japansk soya)
- Ris ½ - 1 dl per person (sushiris eller valfritt)



Koka riset, gärna i riskokare

Tvätta gurkan, gröp ur och skär i små tärningar.

Skär mango och avokado i små tärningar.

Blanda alltsammans med lite pressad lime, salt och finhackad chili.

Sås

Blanda

- Pressad vitlök
- Riven Ingefära
- Fish sauce och/eller Japansk soja
- Limesaft (ganska mycket limesaft, minst 1 lime)
- Finhackad chili
- Smaka av med råsocker (eller vanligt socker)
- Om man vill - sesamolja eller ngn annan olja

Tonfisken

Stek tonfisken i het olja så att det bara får lätt färg på alla sidor. Vira in den i gladpack och låt den vila 4min

Tips på hur man halstrar tonfisk: <https://youtu.be/55kATCC6sh8>

Lägg ris i botten av en skål och fyll på med grönsaker och mango, lägg fint skivad vårlök ovanpå. Skiva tonfisken och lägg den på toppen. Häll på lite sås och toppa med klippt koriander och rostade sesamfrön för den som vill. Servera resten av såsen i en kanna vid sidan av.