



POKE CON ALGAS WAKAME



PORCIONES
2 unidades



PREPARACIÓN
20 mins



COCCIÓN
10 mins



DIFICULTAD
3/10

INGREDIENTES

— *Wakame marinado* —

- 80 gr algas wakame deshidratadas
- 1 cucharada salsa soya baja en sodio
- 1 cucharadita aceite de ajonjolí tostado
- 1 cucharadita mirin
- 1 cucharadita vinagre de arroz
- 1 cucharadita miso
- Ajonjolí blanco tostado
- Agua caliente

INGREDIENTES

— *Poke bowl* —

- Wakame marinado
- Carbohidrato (arroz de sushi, blanco, quinoa, etc)
- Vegetales de tu elección
- Tofú o la proteína que desees

INSTRUCCIONES

1. Rehidrata las algas en agua caliente por unos 2 o 3 minutos. Estarán listas cuando tomen un color verde intenso.
2. En una sartén caliente, agrega el ajonjolí por unos 3 minutos hasta que tomen un color oscuro y desprendan un olor tostado intenso.
3. En un bowl, mezcla bien la salsa soya, aceite de ajonjolí, mirin, vinagre de arroz, miso y el ajonjolí previamente tostado para crear la marinada de las algas.
4. Retira las algas del agua y agregalas a la marinada, asegurandote que queden bien incorporados.
5. Para los vegetales, recomendamos un mix de colores y puedes utilizar los que más te gusten. Nosotros utilizamos zanahoria en bastones y pepino con un poco de togarashi.
6. Para el tofu, sazona con sal, pimienta, salsa soya, mirin y un poco de sriracha. Luego simplemente saltealo en una sartén caliente hasta que éste obtenga un color dorado.
7. Al momento de emplatar el poke, recomendamos empezar por el carbohidrato, seguido del tofu o la proteína que vayas a utilizar, las algas marinadas y los vegetales.

Quinoa

To fu



Miso
Ajonjolí

Algas
marinadas

Zanahoria
Pepino

Salsas
Aceites
Vinagres