

## Poké Bowl con tofu

Sana, saporita e con un tocco asiatico.



**30 min**

Tempo di preparazione



**30 min**

Tempo totale



## Ingredienti per 4 persone

### POKÉ BOWL

200g riso basmati o jasmine

2 C olio di colza

200g tofu affumicato con mandorle e sesamo a dadini da circa 2 cm

1 C salsa di soia

1 mazzetto rapanelli a fettine **Di stagione**

200g cavolo rosso tagliato sottile **Di stagione**

1 cetriolo da insalata, tagliato per il lungo, privato dei semi e a fettine da circa 5mm di spessore **Di stagione**

1/2 melone charentais, tagliato in quarti, sbucciato e tagliato a pezzetti **Di stagione**

250g carote grattugiate grossolanamente **Di stagione**

2 cipollotti ad anelli sottili **Di stagione**

1 mazzetto foglie di coriandolo tritate

1 C semi di sesamo nero

### DRESSING

6 C burro di arachidi

2 C salsa di soia

4 C succo di limetta

1 dl acqua tiepida

2 C sciroppo d'acero o miele

pepe

## Ecco come si prepara

**1 di 2**

### POKÉ BOWL

Cuocere il riso secondo le istruzioni, metterlo da parte. Scaldare l'olio in una padella antiaderente, saltare il tofu a fuoco medio per ca. 5-6 minuti per renderlo croccante, aggiungere la salsa di soia, mettere da parte. Distribuire il riso nelle ciotole. Aggiungere il tofu e tutti gli ingredienti fino alle carote. Decorare con cipollotto, coriandolo e sesamo.

---

**2 di 2**

**DRESSING**

Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti, pepare. Versare la salsa nelle ciotole.