



POKE BOWL DE ATÚN

Porciones: : 3
Preparación: : 40 – 45 min

Dificultad: *** Fácil
Calorías: 550 A 600

INGREDIENTES:

- 180 g o 1 ½ filete de atún Real, cortado en cubos
- 3 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 3 cucharadas de salsa de soya
- Zumo de 2 limones
- 1 taza de arroz blanco Real cocido
- ½ pepinillo fresco, cortado en cubos
- ⅓ de una zanahoria, cortada en juliana fina

- 1 puñado de cebolla colorada encurtida
- 1 puñado de col morada cruda, en julianas
- ½ taza de edamame cocido
- ⅓ de aguacate, cortado en cubos
- Ajonjolí negro
- Cebollín finamente picado

PREPARACIONES PREVIAS

- **Atún marinado:**
 1. Cortar el atún en cubos de tamaño parejo.
 2. Colocar en un bowl y añadir el aceite de ajonjolí, la salsa de soya y el zumo de limón.
 3. Mezclar bien, tapar y dejar marinar durante 30 minutos en refrigeración.
- **Toppings:**
 1. Cocinar media taza de arroz.
 2. Cocinar el edamame si viene congelado, dejar enfriar y reservar.
 3. Cortar la cebolla en julianas finas y reservar en agua con sal y limón.
 4. Cortar el pepinillo y el aguacate en cubos, la zanahoria y la col morada en julianas.
 5. Picar el cebollín y reservar junto al ajonjolí negro para decorar.

PREPARACIÓN FINAL:

- Armado del bowl:**
1. Colocar la taza de arroz cocido como base en el bowl.
 2. Distribuir ordenadamente los toppings alrededor: pepinillo, zanahoria, col morada, edamame, cebolla encurtida y aguacate.
 3. Colocar el atún marinado justo al centro.
 4. Decorar con ajonjolí negro y cebollín picado.

- TIP:**
1. Para una textura más fresca, asegúrate de que todos los ingredientes estén fríos al momento del armado.
 2. Puedes sustituir el arroz blanco por arroz integral, quinoa o arroz de coliflor si buscas una opción más ligera.
 3. Si deseas un toque más dulce, puedes añadir un chorrito de miel o sirope de agave al marinado.