



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Poké de Salmão e Molho de Gengibre

60 min.

Fácil

Caro

6 doses

Ingredientes

100 ml de leite evaporado
100 ml de azeite
100 ml de óleo de girassol
8 g de gengibre fresco
400 g de salmão fresco, sem pele e sem espinhas
500 g de arroz jasmim
100 ml de vinagre de arroz
50 g de açúcar
120 ml de molho de soja
240 g de salada wakame
200 g de edamame congelado
500 g de manga (1 peça)
400 g de abacate (2 peças)
Sementes de sésamo q.b.
15 g de sal para a mistura de vinagre (+ 1 pitada de sal para o molho)
80 g de rabanetes

Informação nutricional

Energia	868,1 kcal	43%*
Proteínas	17,6 g	35%*
Lípidos	58,1 g	83%*
Hidratos de Carbono	71,8 g	28%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1 Descasque o gengibre e rale-o num ralador fino.

- 2 Numa tigela grande, adicione o leite evaporado, o azeite e o óleo de girassol, o gengibre ralado e o seu sumo, uma pitada de sal e triture com uma varinha mágica durante 1 a 2 min, até emulsionar.
- 3 Leve ao frigorífico até ao momento de servir.
- 4 Lave o arroz em água fria, escorra e repita este processo 6 a 7 vezes.
- 5 Coza o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Dilua o açúcar e o sal no vinagre de arroz.
- 6 Depois de cozido, escorra e espalhe o arroz num prato grande e plano.. Tempere com a mistura de vinagre, açúcar e sal, e misture. Deixe arrefecer à temperatura ambiente.
- 7 Corte o salmão em cubos e marine com o molho de soja. Refrigere durante, pelo menos, 10 minutos.
- 8 Cozinhe o edamame de acordo com as instruções da embalagem e deixe arrefecer. Retire as vagens.
- 9 Descasque e corte a manga em cubos. Descasque e corte o abacate em fatias.
- 10 Sirva numa tigela, criando uma base de arroz. De seguida, coloque o salmão, o edamame, a manga, o abacate e os rabanetes. Coloque no centro a salada de algas wakame e polvilhe as sementes de sésamo a gosto.
- 11 Sirva com o molho de gengibre.