

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.