

Poke Bowl de quinoa con salmón marinado y vinagreta de mango y mostaza

Preparación

Para la base del poke: Enjuagamos la quinoa en crudo con ayuda del grifo y un colador para eliminar las saponinas (sustancias hidrosolubles que producen su amargor) y cocemos durante 18 minutos. Colamos y reservamos. Para el salmón marinado: Mezclamos los ingredientes del marinado y sumergimos en salmón cortado en dados de 1,5cm x 1,5 cm. Dejamos marinar durante 20 minutos. Para la vinagreta de mango y mostaza: Triturar en un vaso de batidora el mango con la mostaza. Para los toppings del poke:Preparamos los toppings cortando el aguacate las láminas con un chorrito de lima y la cebolla morada en juliana. Disponer sobre la quinoa cocida junto con el salmón marinado y aliñar con la vinagreta.

Ingredientes

Ingredientes para 4 personas

Poke Bowl con edamame y
vinagreta de mango y
mostaza

240g en seco de quinoa

1 cebolla morada

1 aguacate

1 lima

2 filetes de salmón (250 g
en total)

Para el marinado:

- 3 cucharadas

soperas de aceite
de sésamo

- 3 cucharadas

soperas de mirin

- 3 cucharadas

soperas de

- vinagre de arroz

- 3 cucharadas

soperas de

- salsa de soja

Para la vinagreta de mango
y mostaza:

- 1 mango bien maduro
- 4 cucharadas soperas de salsa de mostaza

Utensilios

- 1 cazo
- 1 colador
- 2 tablas
- 1 bol
- 1 baso de batidora
- 1 batidora de mano
- 2 cuchillos cebolleros
- 1 puntilla
- 1 manga pastelera
- Tenedores y cucharas de apoyo

Instructor destacado



Marta Verona

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD