

POKE BOWL DE ATÚN

🕒 20 minutos

🍴 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- ❑ 1 pack de Mezcla Tierna
- ❑ 150 g de atún
- ❑ 1 zanahoria
- ❑ 1 mango
- ❑ 1 col lombarda
- ❑ 50 g de rabanitos
- ❑ 100 g de arroz integral cocido
- ❑ 50 g de edamame
- ❑ 20 g de sésamo negro
- ❑ 20 ml de mirin
- ❑ 50 ml de salsa de soja
- ❑ 20 ml de aceite de sésamo



1 Rebana la zanahoria en bastones y los rabanitos en láminas. Corta el mango en cubos y pica la col lombarda. Corta el atún en finas láminas.



2 Para preparar el aliño, en un cuenco coloca el mirin, la salsa de soja y el aceite de sésamo. Remueve hasta integrar y reserva.



3 En un cuenco, dispón una base de hojas tiernas, suma una cucharada de arroz integral.



4 Añade el resto de los ingredientes de manera ordenada: zanahoria, rabanitos, mango, col lombarda, edamames.



5 En el centro del bol añade el atún en láminas en forma de abanico y decora con semillas de sésamo negro. Acompaña el bol del aliño.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Ensalada Mezcla Tierna

