



Poke Tirolez

Tempo de Preparo:

🕒 00:30

Rende:

🍽️ 4 Porções

Ingredientes

- 300 g de salmão cortado em cubos médios (ou outro peixe de sua preferência - atum, peixe branco)
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim
- 2 colheres (sopa) de molho de soja
- 1 xícara (chá) de arroz multigrãos cozido
- 1 xícara (chá) de abacate cortado em tiras finas
- ¼ cebola roxa descascada e cortada em tiras finas
- 1 tomate sem sementes cortado em tiras finas
- 4 colheres (sopa) de Queijo Cottage Tirolez
- ¼ de xícara (chá) de amêndoas em lascas torradas

Modo de Preparo

Em um recipiente, coloque o salmão, o óleo de gergelim, o molho de soja e deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 20 minutos.

Monte o "poke" em bowls individuais, fazendo uma camada com o arroz, seguida por camadas de abacate, de cebola e de tomate.

Depois, cubra as camadas com o peixe marinado e, por cima, coloque 1 colher generosa de Queijo Cottage Tirolez. Finalize salpicando as amêndoas e sirva em seguida.