



POKE DE ATUM ESPECIAL

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES:

ARROZ

2 xícaras (chá) de Arroz Tipo Japonês Momiji

3 xícaras (chá) de água

MONTAGEM

10 tomates-cereja cortados ao meio

1 xícara (chá) de repolho roxo fatiado

meio pepino japonês fatiado

meia xícara (chá) de cenoura cortada em tiras finas

meia xícara (chá) de manga cortada em cubos pequenos

meia xícara (chá) de abacate cortado em fatias finas

1 lata de Atum Sólido em óleo COQUEIRO escorrido

cebolinha picada a gosto

gergelim preto a gosto

gergelim branco a gosto

Para servir:

molho tarê

nori fatiado a gosto

Modo de preparo:

ARROZ

1. Lave bem o Arroz tipo Japonês Momiji, esfregando-o com as mãos até a água ficar transparente.
2. Deixe escorrer em uma peneira por 20 minutos.
3. Em uma panela, coloque o Arroz tipo Japonês Momiji e a água.
4. Tampe a panela e leve ao fogo alto até ferver. Em seguida, abaixe o fogo e cozinhe por 15 a 20 minutos.
5. Aumente o fogo e deixe cozinhar por mais 20 segundos.
6. Desligue o fogo e reserve por 10 minutos. Reserve.

MONTAGEM

7. Distribua o Arroz cozido em 4 tigelas, apertando bem o arroz.
8. Por cima, coloque os tomates, o repolho, o pepino, a cenoura, a manga, o abacate, e o Atum Sólido em óleo COQUEIRO.
9. Cubra com cebolinha e os gergelins a gosto.
10. Sirva com molho tarê e nori.