

**INGREDIENTI** 2 PORZIONI 25 MIN FACILE

1 vasetto di Garden Gourmet Vuna  
160 g di riso per sushi  
100 g di edamame  
2 cucchiaini di aceto per sushi  
1 avocado  
½ mango  
4 ravanelli  
¼ di cetriolo  
25 g di spinaci baby  
50 g di cavolo rosso (pezzo)  
semi di sesamo misti bianchi e neri  
4 cucchiaini di salsa di soia giapponese  
succo di lime  
3 cucchiaini di mirin: vino di riso giapponese dolce  
½ peperoncino rosso fresco a piacere (o peperoncino macinato essiccato)  
2 cucchiaini di olio di sesamo  
2 cucchiaini di miele (se non hai riso giapponese dolce)  
3 cucchiaini di vino bianco (se non hai vino di riso giapponese dolce)

Hai sentito parlare di Poke Bowl? Vuoi provare a fare la tua? Allora prova la nostra Poke Bowl completamente veggie con Garden Gourmet Vuna! Buonissima!

**MODALITÀ DI PREPARAZIONE****1. Cuocete il riso e cospargetelo con l'aceto**

Cuocere il riso secondo le istruzioni sulla confezione. Cospargere il riso con aceto per sushi durante il processo di cottura (15 min.).

**2. Preparate il condimento**

Nel frattempo, prepara il condimento: mescola tutti gli ingredienti. Al posto del dolce vino di riso giapponese puoi usare vino bianco con 2 cucchiaini di miele. Rimuovere i semi dal peperone rosso e tagliare la polpa a listarelle sottili.

**3. Tagliate le verdure**

Tagliare a cubetti il mango, i ravanelli, il cetriolo e l'avocado, conditi con succo di lime. Tagliare il cavolo rosso molto sottile e mettete gli spinaci in acqua fredda.

**4. Componete la vostra Poke Bowl**

Dividete il riso raffreddato in due ciotole e disponete le verdure e il mango tutt'intorno. Dividete le foglie di spinaci al centro e porre sopra Garden Gourmet Vuna.

**5. Condite, servite e gustate!**

Servire le ciotole con il condimento di soia e cospargere di semi di sesamo misti.

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU  
WWW.GARDENGOURMET.IT**