

Poke bowl mediterráneo

La tendencia de los superalimentos, el Poke Bowl, es un plato rápido de preparar que se complementa con ingredientes frescos.

La base es el arroz, la quinoa o el cuscús, seguido de verduras cocidas o crudas como pimientos, brócoli y aguacates frescos. Con una cobertura crujiente como las almendras tostadas y un chorrito de nuestra salsa mediterránea, una comida rápida y saludable está lista.

Tiempo de preparación: 15 min. · Nivel de dificultad: fácil

Cantidad

Ingredientes para 1 persona.

Ingredientes

Para la salsa:

1 taza Aceite de oliva D.O.

1 cda Albahaca

1 cda Perejil

1 cda Menta

1 cda Cilantro

2 ud. Dientes de ajo

1 cda Pimentón dulce

2 cda Zumo de limón

1 pizca Ralladura de limón

1 pizca Sal y azúcar

Arroz, verduras, aderezo de su elección

1 ud. Aguacate

1 cda Almendras tostadas

Preparación

Cocinar el arroz, la quinoa o el cuscús.

Cocer las verduras o añadirlas frescas al bol. Las verduras más adecuadas son: maíz, champiñones, rábanos, pimientos y zanahorias ralladas, pero por supuesto se puede adaptar a las preferencias de cada uno. Un poco de pollo o gambas cocidas añaden proteínas al plato.

Cortar el aguacate en rodajas y colocarlo como decoración sobre las verduras. Verter la salsa mediterránea sobre todo generosamente.

Añadir almendras tostadas por encima.