KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Poke bowl à la méditerranéenne

Le Poké Bowl, tendance superfood, est un plat en bol rapide à préparer, agrémenté d'ingrédients frais.
La base est le riz, le quinoa ou le couscous, suivi de légumes cuits ou crus comme les poivrons, les brocolis et les avocats frais. Ajoutez ensuite une garniture croquante comme des amandes grillées et avec quelques gouttes de notre sauce méditerranéenne, le fast-food sain est prêt.

Temps de préparation: 15 min. · Niveau de difficulté: facile

Portions

Ingrédients pour 1 personne.

Ingrédients

Pour la sauce :
1 tasse Huile d'olive vierge extra
1 c.à.s. Basilic frais
1 c.à.s. Persil frais ou séché
1 c.à.s. Menthe
1 c.à.s. Coriandre
2 pièce Gousses d'ail
1 c.à.c Paprika Tap de Corti
2 c.à.s. Jus de citron naturel
1 pincée Zeste de citron naturel
1 pincée Sel et sucre
Riz, légumes, garniture au choix :
1 pièce Avocat
1 c.à.s. Amandes grillées

Préparation

Faites cuire du riz, du quinoa ou du couscous.

Pré-cuisez les légumes ou ajoutez-les frais dans le bol. Dans ce cas, le maïs, les champignons,

les radis, les poivrons, les carottes râpées, mais bien sûr aussi les germes, le cresson et le persil. Un peu de poulet ou de crevettes cuites ajoutent des protéines au bol.

Couper l'avocat en tranches et le placer de façon décorative sur les légumes. Versez généreusement la sauce méditerranéenne sur le tout. Recouvrir de la garniture croustillante : les amandes grillées.

Particulièrement délicieux si les amandes sont préalablement roulées dans du sel marin aux olives noires ou du sel marin aux herbes.

Une belle symbiose entre le sucré et le salé.