MARÍA 👨🏻‍🍳



PLATOS PRINCIPALES

Bowl de arroz y tataki de atún

1 ración

Ingredientes

- Arroz
- Espinacas baby
- Maíz
- Tomate
- Edamames
- Atún
- Sazonador bowl topping de @justspices
- Salsa de soja
- Jengibre
- Pimienta
- Aove
- Humus
- Sésamo

Elaboración

PREPARACIÓN PREVIA

1. Descongelar el atún y dejarlo marinando en salsa de soja y jengibre en polvo
2. Guardar el arroz redondo en un tupper hasta el día del uso

COCCIÓN Y MONTAJE

3. Añadir un poco de aove al arroz y darle un pequeño calentón
4. Marcar el atún en la sartén mientras se cuecen 3 minutos los edamames en agua hirviendo
5. Cortar el atún en tiras a modo tataki para que se vea crudo el interior y sellado el exterior
6. Montar el bowl: base de arroz, espinacas baby, maíz, tomate, edamames, tataki de atún y humus, unas semillas de sésamo, el bowl topping y aove

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA 👨🏻‍🍳
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy