



POKE DE TOFU Y MANGO



tiempo de preparación
40min



tiempo total
40min



raciones
2



dificultad
fácil

INGREDIENTES

- 1 mango Aurum
- Tofu
- 100 g de arroz blanco
- 400 g de agua
- Vinagre de arroz
- 1 Zanahoria
- 1 Pepino
- Tomates cherry
- Salsa de soja
- Zumo de lima
- Sal
- Aceite de oliva
- Semillas de sésamo

PREPARACIÓN

1. Lavamos muy bien unos 100 gramos de arroz blanco y lo lavaremos tantas veces haga falta para que el líquido que salga sea totalmente transparente. Esto significa que el arroz ha soltado todo su almidón.
2. En un cazo o arrocera añadimos los 100 gramos de arroz blanco por 400g de agua. Lo ponemos al fuego (fuego normal) hasta que empiece a hervir. En ese momento lo bajamos a fuego muy suave y dejamos tapado hasta que se consuma toda el agua.
3. Una vez cocido añadimos un poquito de vinagre de arroz y mezclamos muy bien. Dejamos que se integren bien los sabores y mientras hacemos los acompañamientos del poke casero.
4. Añadimos mango cortado en dados, tofu, zanahoria rallada, pepino cortado en rodajas finas, y tomates cherry cortado a la mitad. Terminaremos con unas semillas de sésamo y una salsa hecha con un poco de salsa de soja, zumo de lima, sal y un toque de aceite de oliva.