



# POKE HAPPY BOCCONCINO





40- 50'

4

## INGREDIENTI

1 confezione di bocconcini di mare 3 gusti Arbi  
1 confezione di calamari 400g Arbi  
480g riso bianco originario  
1 avocado maturo  
12 asparagi  
8 fragole  
8 ravanelli  
semi di sesamo, maionese, salsa teriyaki qb  
olio, succo di limone succo, aceto bianco, pepe nero macinato qb



1

Decongela i calamari sotto acqua corrente fredda. Lava il riso con l'ausilio di un setaccio fino a che l'acqua non risulti limpida. Metti quindi il riso in una pentola capiente e versa sopra acqua fino a coprire il riso per circa un centimetro. Cuoci a fuoco vivo con coperchio per circa 2 minuti, poi riduci la fiamma al minimo e continua la cottura per altri 10 minuti, sempre con coperchio.

2

Spengi il fuoco e lascia riposare per 5 minuti senza togliere il coperchio. Fai poi raffreddare il riso a temperatura ambiente disponendolo nelle ciotole da portata.

3

Scotta in acqua bollente per 1/2 minuto i calamari tagliati ad anelli e mettili da parte.



4

Preriscalda il forno e metti a cuocere il tris di bocconcini secondo le modalità indicate sulla confezione, lasciandoli poi raffreddare.

5

Taglia a fettine sottili i ravanelli, le fragole a metà, sbuccia poi l'avocado privandolo del nocciolo tagliandolo a fettine di media dimensione. Lava e taglia gli asparagi a strisce longitudinali, disponili in una terrina ricoprendoli con sale, olio, limone, aceto e pepe nero e lascia riposare per 10 minuti.

6

Gli elementi che servono a comporre la poke sono pronti, disponili nella ciotola sopra il riso e condisci a piacere con maionese, semi di sesamo e la salsa teriyaki.

