

Poke bowl, o que é e como fazer

*Aprenda a fazer **Poke bowl**, o prato tradicional havaiano.*



— — —

O que é Poke

O **Poke bowl** é um prato havaiano à base de peixe ou frutos do mar, tradicional do Havaí. O parente distante do *temaki* e do

sushi (pois leva muitas vezes os mesmos ingredientes) tem uma base de grãos (geralmente arroz), peixe fresco em cubos, molho de soja e alguns legumes. Variações do prato podem levar salada, quinoa, frutos do mar ou até mesmo ser vegetariano.



O prato surgiu no Havaí nos anos 1960, quando pescadores preparavam um prato rústico com peixe cru temperado e cortado em cubos graúdos, servido em uma tigela com arroz japonês. A natureza leve, fresca e saudável do **Poke** rapidamente o fez popular no Brasil, quando alguns restaurantes levaram a “novidade” para o país.

— — —

Como fazer Poke Bowl

Para montar seu **Poke Bowl**, é preciso escolher uma base, uma proteína, os legumes, um molho e as coberturas para finalizar (que dão um toque especial ao prato). Para fazer o seu prato, é preciso cozinhar a base, temperar a proteína escolhida (e cozinhar, se assim preferir), cortar os legumes (normalmente

servidos crus) e montar, finalizando de forma harmônica com os ingredientes de sua preferência.

Abaixo segue uma lista (que pode ser impressa!) para montar o seu **Poke**, com os ingredientes básicos e mais tradicionais usados no preparo do prato. Algumas receitas incluem frutas, nozes e castanhas. Faça de acordo com a sua preferência!

Monte seu Poke

Escolha uma base

- Arroz branco para sushi
- Arroz integral
- Salada verde
- Quinoa



Escolha os vegetais

- Pepino
- Rabanete
- Cebola roxa
- Abacate
- Repolho roxo
- Edamame
- Cogumelo shimeji



Escolha a proteína

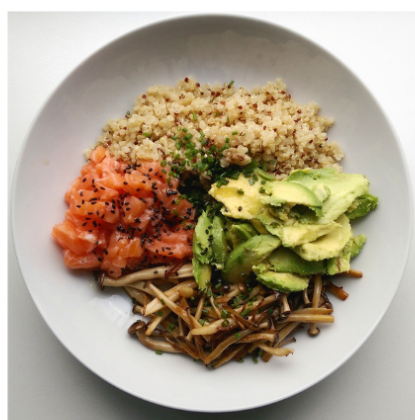
- Salmão
- Atum
- Peixe branco
- Polvo
- Camarão
- Vieiras
- Lula



Escolha um molho (shoyu, teriyaki...)

Finalize com:

- Gergelim
- Cebolinha
- Coentro
- Gengibre
- Ovas de peixe
- Algas
- Brotos



Para dica de preparo do shimeji e da quinoa, confira os posts abaixo:

<http://www.receitadeviagem.com.br/shimeji/>

<http://www.receitadeviagem.com.br/quinoa/>

-- --

Receita de Poke de Salmão com Quinoa

Abaixo, segue dica de preparo do meu **Poke bowl** favorito, com Salmão e Quinoa e sua variação com arroz de sushi e pepino. Vem ver!

Ingredientes

Os ingredientes que você vai precisar estão na foto abaixo!



Modo de preparo

Cozinhe a quinoa conforme as dicas deste post aqui. Limpe os cogumelos shimeji e prepare conforme as dicas deste post aqui. Corte o salmão em cubos e tempere com um pouco de azeite e shoyu misturados. Corte o abacate em fatias, a cebolinha e monte conforme a foto. Finalize com gergelim e mais molho shoyu.



Abaixo, dica de preparo com arroz ao invés de quinoa e adição de pepino.





*Gosta deste tipo de post com um pouco de história + receita?
Deixe sua opinião no box de comentários.*

*Algumas outras receitas para inspirar na hora de preparar seu
Poke, acesse [este link aqui!](#)*