



Poke de atum apimentado



Rendimento

20 porções



Tempo de preparo

01:00

Ingredientes

MAIONESE APIMENTADA

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Leite integral (gelado)	2 xícaras e meia (chá)	500 ml
Alho	2 dentes	8 g
Suco de limão	6 colheres (sopa)	90 ml
Óleo	4 xícaras (chá)	800 ml
Sal	1 colher (chá)	5 g
AJI-NO-MOTO®	1/3 colher (chá)	1,3 g
Pimenta caiena (em pó)	3 pitadas	1,5 g
Páprica doce	2 colheres (chá)	3 g

ARROZ

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água	1,4 l	1,4 l
Arroz japonês (cru, lavado)	1 kg	1 kg

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Vinagre de arroz	1 xícara (chá)	200 ml
Saquê culinário (mirim)	5 colheres (sopa)	75 ml
Açúcar	8 colheres (sopa)	100 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
AJI-NO-MOTO®	1/3 colher (chá)	1,3 g

POKE

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Atum (fresco limpo cortado em cubos de 1 cm)	2 kg	2 kg
Pepino japonês (em cubos de 1 cm)	2 unidades médias	460 g
Manga (em cubos de 1 cm)	2 xícaras (chá)	440 g
Abacate (em fatias finas)	4 unidades	650 g
Amêndoa (laminada, levemente tostada)	1 xícara (chá)	120 g
Cebolinha-verde (picada)	1 xícara (chá)	40 g

Modo de Preparo

1. Faça a maionese: no copo do liquidificador, coloque o leite, o alho, o suco de limão, a pimenta caiena e a páprica, e bata rapidamente. Junte o óleo, em fio e aos poucos, com o liquidificador ligado, até obter uma emulsão uniforme. Polvilhe com o sal e o AJI-NO-MOTO® PLUS, e misture bem. Reserve na geladeira.
2. Prepare o arroz: em uma panela média, coloque a água e leve ao fogo alto para aquecer. Ao abrir fervura, junte o arroz, mexa com cuidado e deixe cozinhar com a panela semitampada por 15 minutos, ou até a água começar a secar. Abaixar o fogo e cozinhe por mais 7 minutos. Retire do fogo, tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos.

3. Enquanto isso, em uma panela pequena, coloque o vinagre, o saquê, o açúcar e o sal, eleve ao fogo médio, mexendo de vez em quando, por 3 minutos, ou até dissolver o açúcar. Retire do fogo, junte o AJI-NO-MOTO® PLUS, misture e deixe esfriar.

4. Transfira o arroz ainda quente para uma GN, regue com o molho, mexa cuidadosamente com uma espátula para que todo o arroz seja temperado, cubra com um pano descartável úmido e espere amornar.

5. Monte o poke: em bowls individuais, distribua o arroz preparado, o atum, previamente misturado com metade da maionese apimentada, o pepino, a manga, o avocado e a amêndoa. Finalize com a cebolinha-verde e a maionese apimentada restante. Sirva em seguida.