

Tazón de Sandía Estilo Poke

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
20 minutos	1 horas, 20 minutos	4

Ingredientes

- **Para la sandía:**
- 2 lb de trozos de sandía fresca
- Bolsa grande con cierre
- 1/2 taza de vinagre de arroz
- 1/4 de taza de aceite de ajonjolí
- 3 cucharadas de **Salsa de Soya Kikkoman**
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de tahini (pasta de semillas de ajonjolí)
- 1 cucharada de néctar de agave
- 1 cucharadita de sal kosher
- **Para el arroz:**
- 1 taza de **Arroz para Sushi RiceSelect**
- 1 1/4 tazas de agua
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1 manojo de cilantro fresco, para servir
- 1/2 taza de cebollas verdes rebanadas, para servir
- Semillas de ajonjolí (opcional para servir)

Pasos

1. Prepara la sandía. Corta la sandía en cubos de 1/2 pulgada y colócalos en una bolsa. Bate el resto de los ingredientes del aderezo hasta que se combinen. Vierte el aderezo sobre la sandía, cierra la bolsa y amasa suavemente para cubrirla. Deja enfriar por 1 hora.
2. Prepara el arroz. Enjuaga el arroz hasta que el agua salga clara, y escúrrelo bien. Coloca el arroz y 1 1/4 tazas de agua en una cacerola mediana de fondo grueso y llévala a ebullición a fuego alto. Tapa, reduce el fuego a bajo y cocina 20 minutos. Retíralo del fuego y déjalo reposar tapado 10 minutos. Destapa y añade el vinagre, el azúcar y la sal hasta que se absorban. Extiende el arroz en una sola capa en una bandeja para hornear y déjalo reposar a temperatura ambiental por 30 minutos.
3. Pica el cilantro en trozos grandes (1 taza); escurre la sandía (reservando el aderezo). Reparte el arroz en tazones para servir, pon encima la sandía y rocía con el aliño reservado. Espolvorea el cilantro, la cebolla y las semillas de sésamo (si las usas) sobre cada tazón; sirve.

Información nutricional

Cantidad por porción de 1/4 de receta: Calorías 410, Grasas totales 19g, Grasas saturadas 2,5g, Grasas trans 0g, Col 0mg, Sodio 1420mg, Carbohidratos 55g, Fibra 3g, Azúcares totales 21g (Incl. 6g Azúcares añadidos), Proteínas 7g, Vit D 0%, Calc 4%, Hierro 15%, Potas 8%.