

Sushi bowl to sposób podania sushi, w którym nie kręci się rolek. Wszystkie tradycyjne składniki serwowane są na półmisku. Podstawą jest oczywiście zaprawiony ryż z rybą lub owocami morza, warzywami i dodatkami.

Sushi bowl to alternatywa dla osób, które nie gustują w nori lub po prostu chcą spróbować czegoś innego niż rolki. Dodatkowo jego przygotowanie jest szybkie i nie wymaga posiadania akcesoriów, takich jak mata do zwijania nori. Dzięki temu sushi bowl zjadane jest nie tylko w restauracjach, ale też coraz częściej gości w lunch boxach – jako pełnowartościowy posiłek w pracy czy w szkole.

Podobnie jak w przypadku innych japońskich potraw, w sushi bowl liczy się nie tylko smak, ale także wygląd dania. Dlatego składniki są starannie krojone i układane, co stanowi przeciwieństwo znanych nam sałatek, gdzie wszystko miesza się razem. Nie istnieje też jeden przepis na sushi bowl. Tak jak w przygotowywaniu rolek – ograniczać nas może jedynie wyobraźnia i własne upodobania.

W KOKU Sushi sushi bowl serwujemy na 3 sposoby:

1. **Z łososiem**, awokado, wakame goma, edamame, ryżem, olejem sezamowym, sosem sojowym, sosem ponzu, sezamem, szczypiorem i limonką.
2. **Z krewetkami w tempurze**, awokado, wakame goma, edamame, ryżem, olejem sezamowym, sosem sojowym, sosem ponzu, sezamem, szczypiorem i limonką.
3. **Z tuńczykiem tataki**, awokado, wakame goma, edamame, ryżem, sezamem, shichimi togarashi, olejem sezamowym, sosem sojowym, sosem ponzu, sezamem, szczypiorem i limonką.

Sushi bowl a sashimi

Opis sushi bowl skojarzył Ci się z sashimi? I słusznie, bowiem te dania mają ze sobą wiele wspólnego. W obu przypadkach chodzi o estetyczne serwowanie ryb lub owoców morza z różnymi dodatkami. Zasadnicza różnica tkwi jednak w tym, że do sushi bowl dodaje się ryż, a sashimi jest go całkowicie pozbawione. Więcej na temat sashimi przeczytasz w naszym wpisie: [Sashimi – japoński sposób serwowania surowego mięsa](#).

Sushi czy poke?

Równolegle obok sushi bowl funkcjonuje też nazwa poke bowl. W zasadzie chodzi jednak o jedno i to samo danie. Co ciekawe, jego źródła możemy doszukiwać się nie w Japonii, a...

na Hawajach! Okazuje się bowiem, że poke bowl zyskało na popularności w I połowie XX wieku, kiedy na amerykańskie wyspy przybyło wielu imigrantów z Japonii. W wyniku tego kulturowego miksu powstało właśnie poke bowl – danie, które na stałe zapisało się w kuchniach obu narodowości, a teraz także zyskuje popularność w innych państwach.

Poke tłumaczy się jako kawałki, co nawiązuje do sposobu krojenia mięsa i warzyw. Obecnie w różnych odmianach poke bowl znaleźć możemy nie tylko surowe ryby, ale także kurczaka, tofu czy wołowinę. Główna zasada jest prosta – składniki powinny być maksymalnie świeże, jak najmniej przetworzone, pokrojone i ułożone na ryżu oddzielnie. Smaku poke bowl dodają różne sosy, np. sos sojowy, ponzu, olej sezamowy czy zwykła oliwa z oliwek. Razem tworzą zdrowe, pełne witamin i składników odżywczych danie, które daje uczucie sytości na długi czas.

Jak jeść sushi bowl?

Tradycyjni sushi bowl jemy pałeczkami, jednak nic nie stoi na przeszkodzie, żeby wykorzystać do tego celu także widelec, a nawet łyżkę. Potrawa ta doskonale smakuje z zimnym piwem lub zieloną herbatą.

Masz ochotę na sushi? Sprawdź listę naszych [SUSHI BARÓW](#)! Jesteśmy w całej Polsce