

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Ami Pokè: arriva l'Hawaiian Bar, un angolo di tropici per Instagrammer e bowls-lovers

Sfoggia gallery {{imageCount}} immaginiimmagine

È senza dubbio uno dei piatti più instagrammati del momento. La bowl (letteralmente “ciotola”) piace perché è buona, ricca di ingredienti colorati, facili da fotografare e soprattutto è healthy. La declinazione più social del momento è il **Pokè Hawaiiiano, ovvero la bowl di riso, pesce crudo marinato e frutta tropicale nato dalle coste delle Hawaii e premiato food trend del 2018.**

Così, un gruppo di ragazzi under 30 ha fiutato la tendenza e sulla scia della “pokemania” inaugura a fine marzo a Roma “[Ami Pokè](#)”, il **primo Hawaiian Bar d'Italia ed il primo Pokè Bar in città.** Alessandro De Crescenzo, Riccardo Bellini e Carola Dell'Anno hanno esportato il format salutista, fast e gourmet dalla West Coast trasferendolo in una splendida location (progettata dall'architetto Corinna Josi) nel cuore dello storico rione Monti.

Perché piace così tanto il Pokè? È un sushi destrutturato dinamico e divertente, marinato nel lime e nella soia, gustoso, completo nei sapori ed eccezionale nelle qualità nutrizionali. Nella preparazione di questo piatto la fantasia gioca un ruolo importantissimo: sono tante le varianti e gli ingredienti da abbinare. Ami Pokè lo presenterà sia nella versione personalizzabile “Build Your Own Bowl” – scegli la base, la proteina, la frutta, la verdura, il topping e la salsa da inserire- e in quella “Home” dove sono presenti gli abbinamenti più famosi e selezionati con cura dallo chef Marco Di Carlo, accompagnato in cucina da Alessio Ferrari.

Abbiamo chiesto proprio a Marco di darci la ricetta perfetta negli equilibri nutrizionali. Ecco gli ingredienti per la bowl “Classic” di Ami Pokè x 2 persone

125 gr. di riso bianco

1½ cucchiaino di aceto di riso

1½ cucchiaino di salsa di soia

250 gr. di salmone fresco

1 avocado maturo

semi di sesamo tostati bianchi e neri

70 gr di edamame

1 pizzico di sale

Come si prepara: - Sciacquate il riso con acqua fredda più volte. Portate a ebollizione una pentola con dell'acqua, aggiungete il riso e fate bollire a fuoco alto per 1 minuto. – Abbassate la fiamma al minimo, mettete il coperchio sulla pentola e lasciate cuocere per circa 15 minuti, senza mai mescolare il riso. – Togliete la pentola dal fuoco, lasciatela riposare leggermente, conditelo con l'aceto di riso e mescolate il tutto. -Tagliate il salmone a cubetti e mescolatelo in un recipiente con la salsa di soia e i semi di sesamo, lasciate riposare il pesce nella marinatura. Intanto fate bollire in un pentolino l'edamame giapponese fino a quando si ammorbidisce, scolatelo, lasciatelo raffreddare 5 minuti, aggiungete un pizzico di sale. -Aprite l'avocado, togliete il seme e tagliate la polpa a fette. – Distribuite il riso nelle bowl e completate adagiando il salmone a dadini marinato, l'avocado e l'edamame. – Condite tutto con un altro cucchiaino di salsa di soia, guarnite con dei germogli di soia e servite. Lo chef suggerisce di aggiungere un pizzico di zenzero e del lime alla marinatura per dare al pesce un tocco più fresh. In alternativa si può decidere di marinare il pesce in tanti modi diversi, con del latte di cocco, del miele o dei cipollotti freschi da unire alla salsa di soia e ai semi di sesamo. **Tempo di preparazione: circa 30 minuti.**

Segnate subito in agenda la data di apertura di Ami Pokè: 21 marzo 2018. Dove: Via della Madonna dei Monti 38, Roma Instagram: [@amipokebar](#)

L'articolo [Ami Pokè: arriva l'Hawaiian Bar, un angolo di tropici per Instagrammer e bowls-lovers](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).