

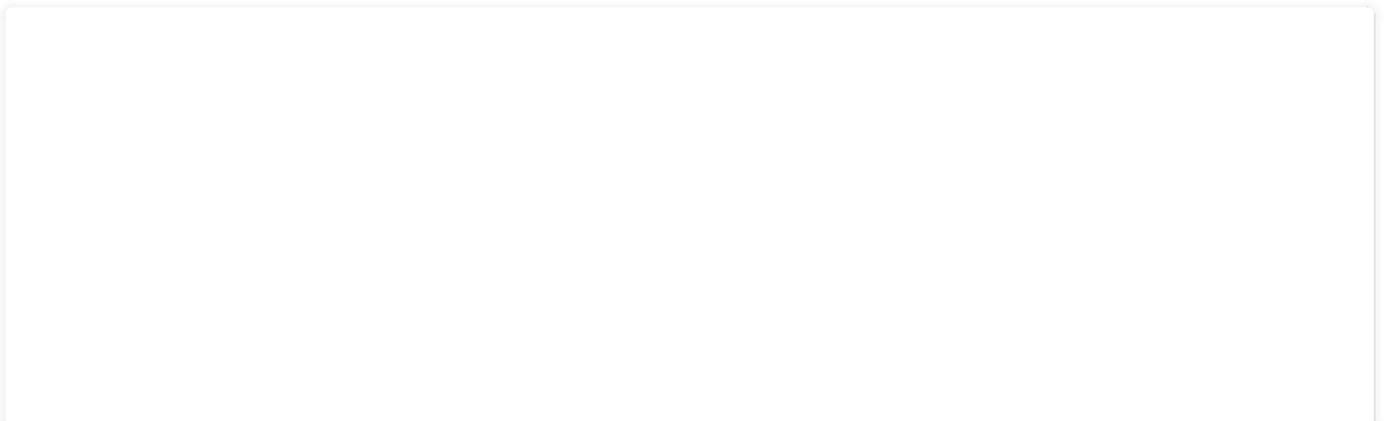
Poké hawaiano: la incorporación más exótica a la bolmanía

Nos encantan los cuencos. Su forma admite infinidad de diseños que llegan a seducirnos. Su variedad de diseños los convierten en piezas clave ideal para la decoración de cada estancia. Boles en el recibidor, en el dormitorio, en el baño... Y, sobre todo, para la cocina. **Comer en boles es tendencia: la bolmanía.** Sus recetas causan furor y entre ellas, destacamos el **poké hawaiano**, la incorporación más exótica a esta moda.

Amor declarado al cuenco y la bolmanía

El bol es único. La *bolmanía* es tendencia. **El cuenco es atractivo y cómodo**, la excusa ideal para probar millones de recetas *healthy*. En él mezclamos ingredientes y desarrollamos una explosión de colores y sabores en nuestros platos.

Pero antes que nada, el bol es útil. Nos permite degustar nuestros platos delante de la televisión, en la oficina o en el jardín cuando disfrutamos del buen tiempo y el aire puro. Recoge bien la comida, se sujeta con una sola mano y nos permite comer con un solo cubierto. Comer en cuencos se ha convertido en una tendencia internacional.



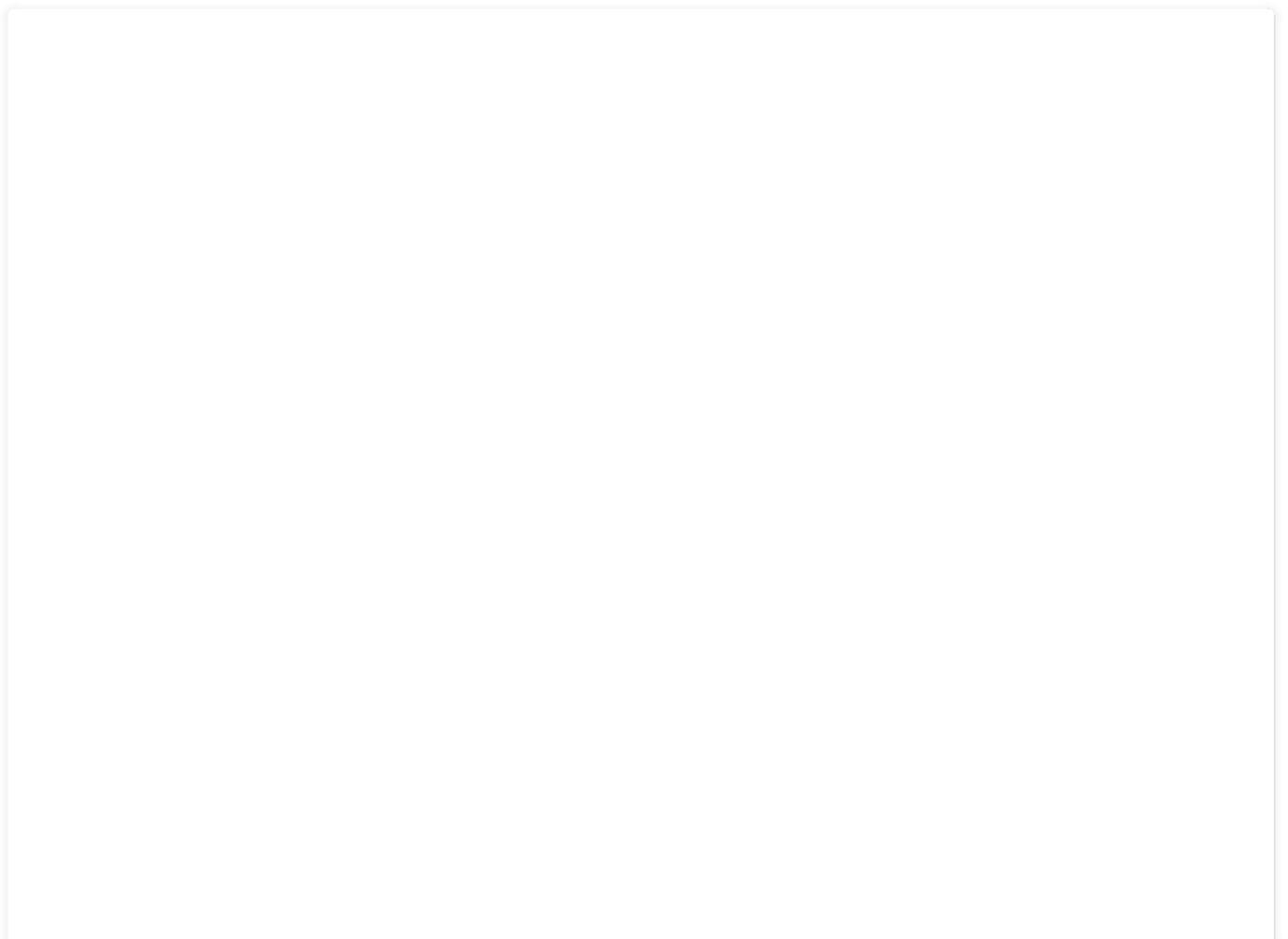
Una publicación compartida de Chikarashi (@chikarashinyc) el Ene 16, 2018 at 10:46 PST

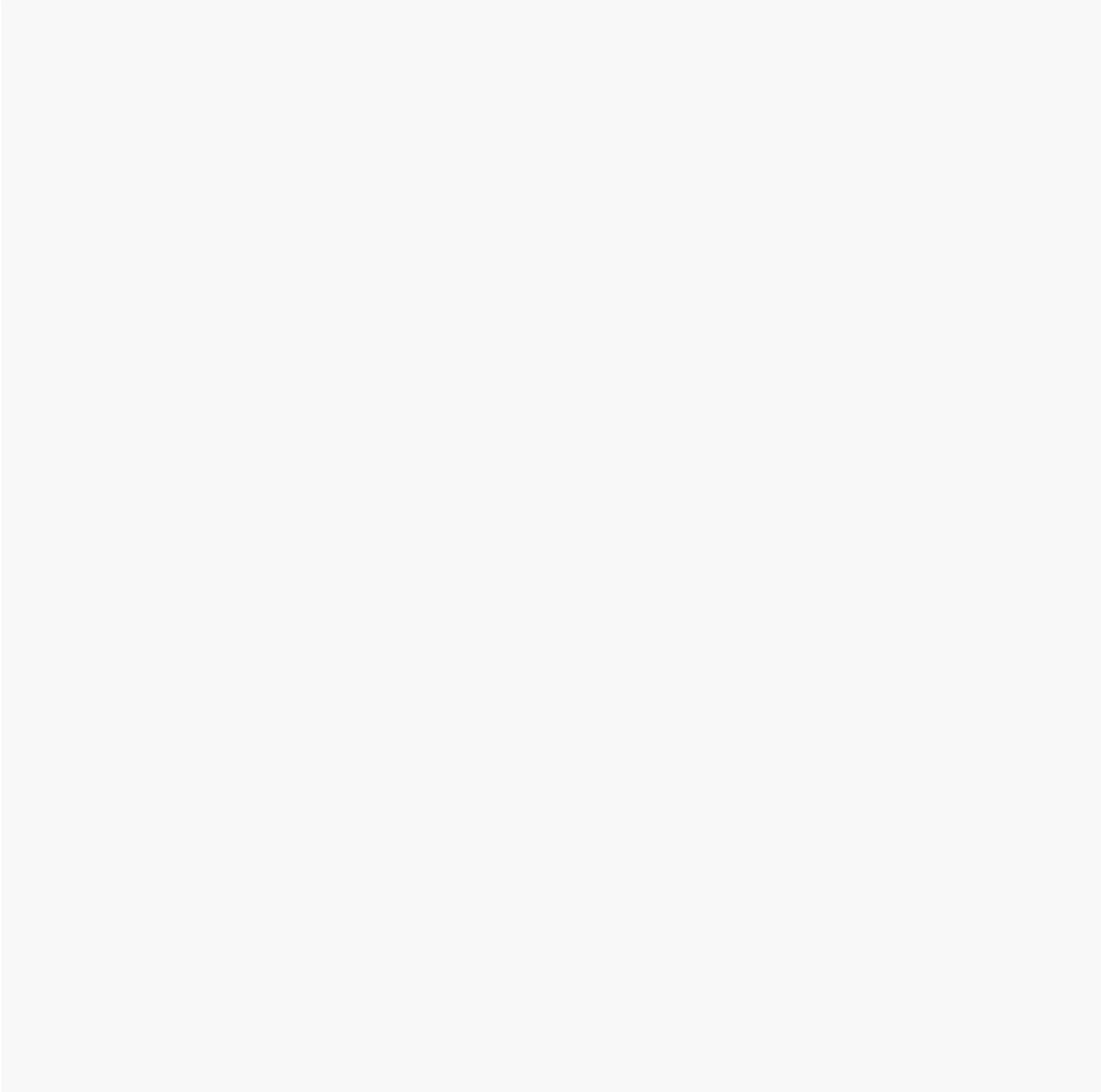
Un **cuenco de diseño** es la vasija perfecta para disfrutar de nuestras comidas. Los vivos colores y los vibrantes diseños nos trasladan a una degustación con los cinco sentidos; conseguir platos fotogénicos, llenos de estilo y buen gusto. Por otra parte, la información que recibimos gracias a internet nos ha transportado a un nuevo mundo en cuestión de recetas. Y las que se sirven en cuencos son las más originales. El clásico bol de cereales ha evolucionado a mezclas de yogures, con frutas, semillas y frutos secos para los más golosos. Además, las ensaladas también están de moda.

Lo divertido es crear combinaciones de diversas mezclas de lechugas, verduras crudas e incluso coles con los ingredientes más inesperados. Enamoradas como somos de la cultura oriental, no podemos dejar pasar la influencia de los platos japoneses en las nuevas creaciones culinarias. Probar nuevos platos asiáticos e incluso africanos basados en cereales. Y el *ramen*. Nos declaramos verdaderas adeptas a esta sopa japonesa de aparente simplicidad pero de gran complejidad en su elaboración. De gran riqueza en su ingredientes, de gran delicadeza en su maridaje.

El poké hawaiano, la comida más trendy

La piel tostada por el sol, la brisa del mar, los paisajes de ensueño y la frescura de una vida más relajada; de la vida en la playa.





Una publicación compartida de Chikarashi (@chikarashinyc) el Sep 9, 2017 at 8:26 PDT

La última fantasía culinaria en integrarse a la bolmanía y llegar a nuestras cocinas es el poké hawaiano. Su nombre significa *slice and cut* (rebanar y cortar) y nos remite a los cortes transversales de sus ingredientes. Los platos de poké son imaginativos y muy coloridos. Te contamos lo que sabemos de este plato que está arrasando en los cócteles más selectos.

El origen del poké hawaiano radica en las comidas rápidas de los trabajadores de este pequeño archipiélago pacífico. En sus

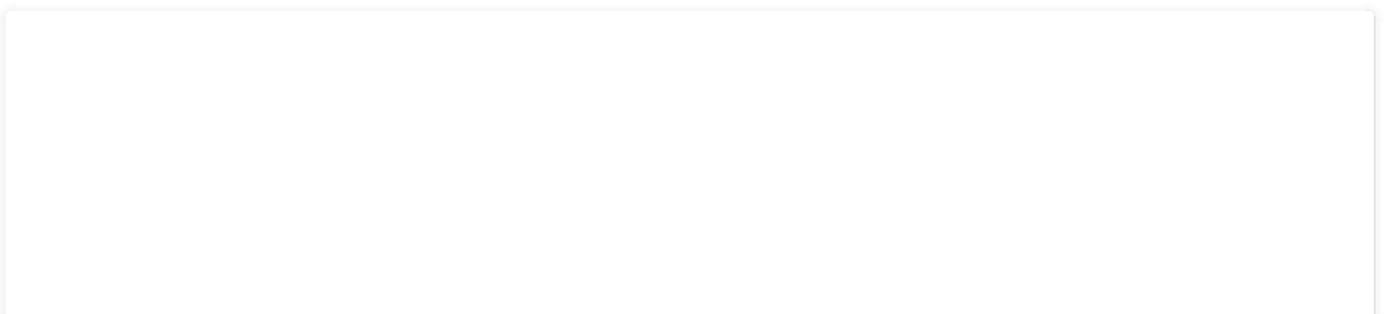
inicios, el poké era una comida rápida de pescado marinado con una base de arroz. Sin embargo, el paso del tiempo y el contacto con diversas culturas han enriquecido este plato hasta convertirlo en una explosión de sabor y color.

De esta forma, el poké no tiene una receta única. Es una forma distinta de concebir un plato culinario.

La base del poké hawaiano es el grano cocido, que bien puede ser arroz blanco. A esta base, se le añade algún pescado marinado, como el salmón o el atún. Gracias al comercio se amplió el rango de pescados utilizados en la elaboración de este plato. Del mismo modo, con la influencia de los trabajadores asiáticos, los marinados primitivos evolucionaron a las sofisticadas formas de preparación del pescado utilizadas por culturas como la japonesa.

Finalmente, al plato primitivo, el contacto con las nuevas culturas, especialmente la americana, le permitió añadir ingredientes procedentes de las indias orientales, como el chili.

Hoy en día, al poké básico (arroz y pescado), se le añaden los toppings, que tienen que ser productos frescos. Aquí es donde reside la magia y se desarrolla toda la imaginación: algas, verduras, aguacates, encurtidos, tomate, huevas de pescado... ¡lo que te apetezca comer en ese momento! **Un plato al gusto del comensal.** De hecho, los nuevos **restaurantes especializados en poké** que van abriendo sus puertas en nuestras capitales te ofrecen la posibilidad de hacer tus propias creaciones, aportándote todos los ingredientes necesarios para que puedas elegir los que más te gusten.



Una publicación compartida de Chikarashi (@chikarashinyc) el Ene 30, 2018 at 10:39 PST

El poké hawaiano es una comida muy ligera, por lo que puedes repetir más de una vez. Es divertido, porque puedes ir alternando los ingredientes más variopintos. Colorido, porque las combinaciones de elementos son de gran riqueza visual. Y cómodo. Es fácil de preparar y de comer. El plato perfecto para una reunión informal entre amigos.

Por todo ello, el poké es color, es frescura, es diversión. **Es la comida ideal para servir en nuestros asombrosos cuencos de**

cerámica y dejar a todos boquiabiertos.

¿Te animas a probarlo?

Visítanos en <https://lasmonas.es> o Calle Pez 11-13 28004
Madrid – España