



## Poké bowl met kip

Diner & Lunch



# Poké bowl met kip

## Poké bowl

Één van onze **favoriete groente** waar je misschien niet zo snel aan zal denken zijn **Edamame bonen**. Deze frisgroene bolletjes zijn jonge onrijpe sojaboontjes in de peul. Je komt ze vooral tegen in de Japanse, Koreaanse, Chinese keuken én in de keuken van ons. We zijn er weg van en eten ze iedere week. Je kunt ze vers halen maar je kunt ze ook vinden in het vriesvak van je supermarkt. Een heerlijk en makkelijk recept wat je met **Edamame bonen** kunt maken is een poké bowl, en laten wij daar eens een lekker receptje van hebben!

Ben je meer liefhebber van **zalm of tonijn**? Laten we daar toevallig ook een heerlijk recept van hebben! [Deze vind je hier!](#)

### Ingrediënten voor de marinade:

- 40 gram water
- 40 ml sojasaus
- ½ eetlepel donkere basterdsuiker
- 1 teentje knoflook
- ½ theelepel maïzena
- Scheutje sesamolie

### Bereiding marinade:

- Verwarm de sesamolie in een pannetje.
- Voeg het water en de sojasaus toe en de basterdsuiker. Laat deze oplossen.
- Snijd het teentje knoflook doormidden en voeg toe aan de saus.
- Breng het mengsel aan de kook. Verwijder de knoflook.
- Los de maïzena op in een paar druppels water en giet bij de saus en roer direct met een garde goed door elkaar.
- Laat nog een paar minuten indikken en klaar is je teriyakisaus. Bestrooi eventueel met wat sesamzaadjes.

## ingrediënten

### **Ingrediënten poké bowl (2 personen)**

150 gram rijst

150 gram kippendij vlees (stukjes) kippendij vlees (stukjes)

1 wortel (geraspt)

100 gram Edamme bonen

1/3 komkommer (in blokjes)

1/2 rode paprika (in blokjes)

1 avocado (in stukjes)

1 mango mango (in stukjes)

1 stengel bosui (in ringetjes)

Een handje cashewnoten (in kleinere stukjes)

## bereidingswijze

1. Doe 2 eetlepels marinade over de kippendij en laat het even intrekken.
2. Kook de rijst als op de verpakking vermeld.
3. Kook de Edamame bonen minimaal 5 minuten.
4. Schil en rasp de wortel. Was de komkommer en paprika en snijd ze in blokjes. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd hem in blokjes. Schil de mango en snijd in blokjes.
5. Giet de rijst af en schep een grote lepel rijst in het midden van je bord. Leg alle gesneden groentes om de rijst op je bord.
6. Bak het kippendij vlees kort aan in de pan op hoog vuur. Voeg de rest van de marinade toe aan het vlees en zet het vuur laag. Laat het even lekker inkoken tot de marinade een beetje karamelliseert. Leg de kip warm op je bord.
7. Was de bosui en snijd hem in dunne ringen, snijd de cashewnoten in grove stukken en garneer je bord met de noten en de bosui.