



Aziatische Buddha Bowl

Diner & Lunch



Aziatische Buddha Bowl

Op zoek naar een voedzame maaltijd die snel klaar is én er fantastisch uitziet? Deze **Aziatische Buddha Bowl met tonijn en avocado** is jouw nieuwe favoriete lunch of lichte avondmaaltijd. Boordevol eiwitten, gezonde vetten en knapperig groen – perfect als je gezond wilt eten zonder gedoe.

De combinatie van romige avocado, zachte tonijn en knapperige komkommer zorgt voor een heerlijke balans tussen fris, smeuïg en licht pittig. Voeg daar wat verse veldsla en sesamzaad aan toe, en je hebt een kleurrijke bowl die zowel voedzaam als visueel aantrekkelijk is. Deze **Aziatische Buddha Bowl met tonijn en avocado** is ideaal voor mealprep, een snelle lunch of een lichte avondmaaltijd.

Voor een extra Aziatische twist kun je een dressing maken van rijstazijn, sesamolie, limoen en een beetje sojasaus (of tamari). Zo maak je van je bowl echt een smaakvol feestje.

Op zoek naar meer snelle en gezonde recepten? Bekijk ook onze [komkommer met hummusdip](#) Of probeer deze [zelfgemaakte amandelboter](#) als gezonde snack.

Zuss & Sap tip: Voeg edamame, quinoa of een gekookt eitje toe als je de bowl nóg voedzamer wilt maken. Ook lekker met wat zeewierflakes of geroosterde nootjes.

ingrediënten

1 blikje tonijn op water,
uitgelekt

1 rijpe avocado

1/2 komkommer, in dunne
plakjes

2 flinke handen veldsla of
jonge spinazie

1 tl sesamzaadjes

1 el rijstazijn

1 tl sesamolie

1 tl 1 tl sojasaus (of tamari)

1/2 sap van limoen

bereidingswijze

1. Prak de avocado grof in een kommetje en breng op smaak met peper, zout en eventueel chilivlokken.
2. Verdeel de veldsla over twee kommen.
3. Voeg de tonijn, plakjes komkommer en de geprakte avocado toe.
4. Bestrooi met sesamzaadjes.
5. Maak de dressing en sprenkel eroverheen (optioneel).
6. Serveer direct!