



## Poké bowl met zalm of tonijn

Diner & Lunch



## Poké bowl met zalm of tonijn

Probeer eens wat anders, bijvoorbeeld deze heerlijke frisse poké bowl met zalm of tonijn. Net waar jouw voorkeur ligt.

Van poké bowls krijgen we nooit genoeg. Het is lekker fris en een lichte maaltijd, maar als je het goed doet zit een poké bowl ook vol hartige umami, daardoor zit je evengoed lekker vol. Een super makkelijk recept om te maken. Met verse groentes en zalm of tonijn het aller lekkerst! Maak er een leuk uitje van en bezoek je lokale visboer voor het aller lekkerste stukje vis.

Deze heerlijke poké bowl met zalm of tonijn smaakt niet alleen heerlijk, maar is ook nog eens een feestje voor het oog!

### Tip!

Als extra ingrediënten kun je ook nog toevoegen: sushi gember of zeewier (wakame).

Heb je onze overheerlijke [salade met gerookte zalm](#) al eens geprobeerd?

## ingrediënten

### Voor 2 personen - 60 min

150 gram Basmati rijst

1 Avocado

150 gram Verse zalmfilet  
en/of tonijn

100 gram Sojabonen

75 gram Geraspte wortel

1 eetlepel Sesamzaadjes

1 Komkommer (geraspt)

1 Bosui

1 flesje Soja saus

## bereidingswijze

1. Kook als eerst de rijst zoals op de verpakking staat. Wanneer de rijst goed gekookt is, verspreid dit dan op een koude plaat of bord. Laat dit goed afkoelen totdat dit helemaal goed koud is.
2. Snij de zalm of tonijn in stukjes of plakjes. Laat minimaal 10 minuten weken in de sojasaus voor de optimale smaak!
3. Bereid nu de groentes. Snij de avocado door midden en verwijder de pit in het midden. Verwijder ook de schil. Snijd nu de avocado in plakjes, een halve avocado per bowl. Rasp / schaf de wortel met een kaasschaaf of een rasp. Rasp dan ook de komkommer in grote plakken. Als laatste snij je de bosui in fijne stukjes.
4. Wanneer de rijst goed is afgekoeld kun je de ingrediënten verdelen over de bowls. Doe de rijst als eerste en voeg daarna je ingrediënten toe bovenop de rijst.
5. Voeg nog wat sojasaus naar smaak toe en besprenkel de bowl met de sesamzaadjes.
6. Resultaat: heerlijke gezonde en verse poké bowl! Eet smakelijk!!