Poké bowl met zalm of tonijn

Diner & Lunch



Poké bowl met zalm of tonijn

Van poké bowls krijgen we nooit genoeg. Ze zijn licht, fris en toch heerlijk vullend. Zeker als je ze op de juiste manier samenstelt, zit zo'n bowl boordevol smaak en umami. Dit recept is makkelijk te maken en wordt extra lekker met verse groenten en zalm of tonijn van je lokale visboer. Dat maakt het niet alleen een gezonde keuze, maar ook een leuke activiteit om samen te doen.

De komkommer is in fijne schijfjes geraspt voor een extra frisse bite en vormt samen met de andere ingrediënten een kleurrijk geheel. Deze poké bowl is niet alleen lekker, maar ook een feestje voor het oog!

Tip:
Wil je nog meer smaak en textuur? Voeg dan wat sushi gember of zeewier (wakame) toe.

Liever een keer wat anders proberen? Neem dan een kijkje bij onze heerlijke **salade met gerookte zalm** minstens zo lekker en net zo makkelijk!

ingrediënten

Voor 2 personen - 60 min

150 gram Basmati rijst (ongekookt)

150 gram Verse zalmfilet en/of tonijn

1 Avocado (in blokjes)

100 gram Sojabonen

75 gram Wortel (geraspt)

1 eetlepel Sesamzaadjes

1/3 Komkommer (in blokjes of dunne plakjes met de kaasschaaf)

1/2 Paprika (in blokjes)

1 stengel Bosui (dunne ringen)

1 flinke scheut 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 de wortel met een rasp. Rasp dan ook de komkommer in dunne plakjes en de paprika in blokjes. 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!!