



Poké bowl met gerookte zalm

Frisse Hawaïaanse kom met sushirijst, gerookte zalm, avocado en knapperige groenten. Licht, kleurrijk en binnen de 35 minuten op tafel.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	17'	2	Zomers & luchtig

Ingrediënten

- 150 gr sushirijst
- 300 ml water
- 2 el rijstazijn
- 1 kl suiker
- 1 kl zout
- 150 gr gerookte zalm, in repen
- 1 rijpe avocado
- 1/2 komkommer
- 1 wortel

100 gr edamameboontjes (diepvries)

2 el sojasaus

1 el sesamzaad

1 lente-ui

Bereidingswijze

1. Spoel de sushirijst onder koud stromend water tot het water helder is.
2. Doe de rijst met 300 ml water in een kookpot, breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 12 minuten zachtjes garen met het deksel op de pot.
3. Haal van het vuur en laat nog 5 minuten rusten zonder het deksel te verwijderen.
4. Roer de rijstazijn, suiker en het zout door elkaar tot de suiker is opgelost. Schep dit mengsel voorzichtig door de warme rijst en laat volledig afkoelen.
5. Kook de edamameboontjes 4 minuten in licht gezouten water en giet af. Laat even afkoelen.
6. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, pel de helften en snijd het vruchtvlees in partjes. Snijd de komkommer in halve maantjes en rasp de wortel grof.
7. Verdeel de afgekoelde rijst over twee kommen. Schik de gerookte zalm, avocado, komkommer, wortel en edamame er naast elkaar bovenop.
8. Besprenkel het geheel met sojasaus en strooi het sesamzaad en de fijngesneden lente-ui erover. Meteen opdienen.

Tip

Wil je de bowl iets pittiger? Voeg een scheutje sesamolie en een koffielepel sriracha toe aan de sojasaus voor een krachtigere dressing.

Lekker met

Een schijfje limoen past hier goed bij, zowel voor de frisheid als om de avocado niet te laten verkleuren.

Dranktip

Een lichte groene thee of een glas sparkling water met komkommer en munt past perfect bij de frisse smaken van deze bowl.