



Poké bowl met garnaal en edamame

Een frisse Hawaïaanse bowl met sappige garnalen, edamame, komkommer en avocado op een bedje rijst. Kleurrijk, licht en boordevol eiwit.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	4	Zomers & luchtig

Ingrediënten

- 300 gr gekookte garnalen
- 200 gr sushirijst
- 150 gr edamameboontjes (gedopt)
- 1 avocado
- 1/2 komkommer
- 1 wortel
- 2 lente-uitjes
- 2 el sojasaus
- 1 el sesamolie

1 kl rijstazijn
1 kl honing
1 el sesamzaadjes
snuifje zout

Bereidingswijze

- 1.** Kook de sushirijst volgens de aanwijzing op de verpakking en laat ze afkoelen tot kamertemperatuur. Meng er een lepel rijstazijn en een snuifje zout onder.
- 2.** Kook de edamameboontjes 4 minuten in gezouten water en laat ze uitlekken.
- 3.** Snij de komkommer in halve maantjes, rasp de wortel en snij de avocado in plakjes.
- 4.** Maak een dressing van de sojasaus, de sesamolie, de honing en een deel van de sesamzaadjes.
- 5.** Verdeel de afgekoelde rijst over vier kommen als bodem.
- 6.** Schik daarop in aparte hoopjes de garnalen, de edamame, de komkommer, de wortel en de avocado.
- 7.** Lepel de dressing over de bowl, strooi er de fijngesneden lente-ui en de rest van de sesamzaadjes over. Meteen serveren.

Tip

Hou de rijstportie klein en laad de bowl vol groenten en garnaal, zo blijft het gerecht licht en eiwitrijk.

Lekker met

Een schijfje limoen om over te knijpen

Dranktip

Groene ijsthee zonder suiker