



Poké bowl met garnaal en edamame

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

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

Ingrediënten

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

1 kl rijstazijn (voor de dressing)
1 el rijstazijn (voor de rijst)
1 kl honing
1 el sesamzaadjes
een snuifje zout

Bereidingswijze

1. Kook de sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer er na het koken de el rijstazijn en een snuifje zout door en laat de rijst afkoelen tot kamertemperatuur.
2. Kook de edamameboontjes 4 minuten in gezouten kokend water, giet af en laat uitlekken.
3. Snijd de komkommer in halve maantjes. Schil de wortel en rasp hem grof. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit, schil hem en snijd het vruchtvlees in plakjes. Snijd de lente-uitjes in fijne ringen.
4. Maak de dressing: meng de sojasaus, de sesamolie, de kl rijstazijn en de honing in een klein kommetje tot een gladde saus.
5. Verdeel de afgekoelde rijst over 4 kommen als bodem.
6. Schik daarop in aparte vakken de garnalen, de edamame, de komkommer, de geraspte wortel en de avocado.
7. Lepel de dressing over de bowls, strooi er de lente-uitjes en de sesamzaadjes over en serveer meteen.

Tip

Houd de rijstportie beperkt en laad de bowl vol met groenten en garnalen. Zo blijft het gerecht licht, verzadigend en eiwitrijk.

Lekker met

Een partje limoen om over te knijpen vlak voor het serveren.

Dranktip

Een groene ijsthee zonder suiker past perfect bij de frisse, lichte smaken van deze bowl.