



## Poké bowl met tonijn en edamame

*Kleurrijke Hawaïaanse bowl met verse tonijn, edamame, avocado en sushirijst. Fris, eiwitrijk en verrassend makkelijk zelf te maken.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	15'	2	Luchtig & zomers

### Ingrediënten

- 300 gr sushigrade tonijn
- 200 gr sushirijst
- 150 gr edamameboontjes (gedopt)
- 1 avocado
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 3 el sojasaus
- 1 el sesamolie
- 1 tl rijstazijn

1 el sesamzaad

2 lente-uitjes

## Bereidingswijze

---

1. Kook de sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en meng er na het garen de rijstazijn door. Laat lauw worden.
2. Kook de edamameboontjes 4 minuten in gezouten water, giet af en spoel koud.
3. Snijd de tonijn in nette blokjes van ongeveer 2 cm.
4. Meng in een kommetje de sojasaus met de sesamolie en marineer de tonijn hierin 10 minuten in de koelkast.
5. Snijd de avocado in plakjes, de komkommer in halve maantjes en rasp of jullienne de wortel.
6. Verdeel de rijst over twee kommen en schik de tonijn, edamame, avocado, komkommer en wortel er mooi naast elkaar op.
7. Werk af met sesamzaad en fijngesneden lente-ui en giet de resterende marinade erover.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)