



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
20'	15'	2	Zomers & luchtig

Ingrediënten

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

1 el sesamzaad

2 lente-uitjes

Bereidingswijze

1. Kook de sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng er na het garen de rijstazijn door en laat lauwwarm worden.
2. Kook de edamameboontjes 4 minuten in gezouten water, giet af en spoel onmiddellijk koud onder koud stromend water.
3. Snijd de tonijn in nette blokjes van ongeveer 2 cm.
4. Meng in een kommetje de sojasaus met de sesamolie. Voeg de tonijnblokjes toe en laat 10 minuten marineren in de koelkast.
5. Snijd ondertussen de avocado in plakjes en de komkommer in halve maantjes. Schaaf of julienne de wortel in fijne reepjes.
6. Verdeel de rijst over twee ruime kommen. Schik de gemarineerde tonijn, de edamame, de avocado, de komkommer en de wortel naast elkaar op de rijst.
7. Giet de resterende marinade erover en werk af met sesamzaad en fijngesneden lente-ui.

Tip

Gebruik uitsluitend sushi-grade tonijn die bestemd is voor rauwe consumptie. Vraag dit uitdrukkelijk aan uw vishandelaar. Wil je de bowl vegetarisch maken, vervang dan de tonijn door gekookte en gepelde garnalen of gebakken tofu.

Lekker met

Combineer de bowl met een kommetje miso-soep voor een volledige maaltijd.

Dranktip

Een gekoelde groene thee of een licht Japans bier zoals Sapporo past uitstekend bij de frisse smaken van deze bowl.