



POKÉ BOWL MET TONIJD OF ZALM

2 PERSONEN

RECEPT VOOR TWEE PERSONEN

150 gram	rijst naar keuze
200 gram	zalm of tonijn
1 eetlepel	sesamolie
2 eetlepels	sojasaus
10 gram	verse gemberrasp
1 teentje	knoflook
1	lente-ui fijngesneden
1	avocado
0.5	komkommer
50 gram	wortel geraspt
80 gram	wakame

BEREIDING

1. Kook de rijst
2. Snijd de zalm of tonijn in kleine stukjes.
3. Maak een marinade van de sesamolie, sojasaus, gember, knoflook en lente-ui.
4. Vermeng dit met de vis
5. Schep de rijst in de kom. Snijd de komkommer in dunne plakjes en de avocado doormidden. Snijd hier een waaijer van en verdeel dit vervolgens over het kommetje.
6. Garneer af met de reepjes wortel en wakame en serveer de poke bowl vervolgens uit!