



Hoofdgerechten

Poké bowl met scampi en avocado

Voor 4 personen.

Ingrediënten

400 gram scampi's (gekuist)
250 gram basmatirijst
1/2 komkommer (in blokjes)
2 lente-uitjes (in ringen)
1 appel (rode)
2 avocado's
1 limoen
1 rode peper (gesnipperd)
2 lookteentjes (geperst)
1 eetlepel sesamzaad
1 theelepel suiker
6 eetlepels azijn
handvol korianderblaadjes (fijngehakt)
olijfolie
peper
zout

Voor de dressing

4 eetlepels mayonaise
1 eetlepel limoensap
1 theelepel sambal

Bereidingswijze

Snij de appel in reepjes. Schil de avocado's en snij ze in plakjes. Bedruppel de appelreepjes en avocado met 2 el limoensap. Kook de rijst gaar in licht gezouten water.

Fruit de look en het pepertje kort aan in olijfolie. Voeg de scampi's toe en bak ze mooi roze. Bedruppel met 1 el limoensap en rasp er wat van de limoenschil over.

Meng de azijn met de suiker, 2 el limoensap en een scheutje olijfolie. Meng dit onder de rijst en laat afkoelen.

Meng voor de dressing de mayonaise met de sambal en 1 eetlepel limoensap. Verdeel de rijst in de kommen. Verdeel er de appelreepjes, komkommer, scampi's en avocado over. Werk af met de sesamzaadjes en de lente-
ui. Ga met de pepermolen over de avocado en druppel er tot slot wat van de sambaldressing over.

