



Hoofdgerechten

Poké bowl met zalmblokjes, mango, avocado, rauwe groenten en sesamzaadjes

Voor 4 personen.

Ingrediënten

600 gram zalm (filet, in blokjes gesneden)
sesamzaad (zwart en wit)
240 gram basmatirijst
4 eetlepels sesamolie
2 eetlepels sojasaus
100 gram edamame (enkel het binnenste)
2 avocado's (in plakjes gesneden)
1 mango (in blokjes gesneden)
1 bussel radijzen (in schijfjes)
1/2 komkommer (in blokjes)
4 wortelen (in slierten)

Voor de vinaigrette

2 limoenen (het sap)
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel honing
4 sesamolie

Bereidingswijze

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat afkoelen.

Meng de zalmblokjes met sesamolie, sojasaus en 1 el sesamzaadjes. Zet in de koelkast.

Leg de mango en groenten per soort naast mekaar.

Verdeel daarna de rijst over de bowls naast de rest en werk de bowl bovenaan af met plakjes avocado en extra sesamzaadjes.

Meng de ingrediënten voor de vinaigrette tot de honing is opgelost en druppel over de bowls.

