



Keto poké bowl met zalm en avocado

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een poké bowl maar dan met weinig koolhydraten. De sushirijst wordt namelijk vervangen door bloemkoolrijst waardoor je ook nog eens (ongemerkt) lekker veel groenten binnenkrijgt. Win win! Heerlijk met gemarineerde zalm, avocado, wortel en komkommer. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 555 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zalmfilet	g	100	200	300	400
Komkommertje	st	1	2	3	4
Wortel	g	50	100	150	200
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Avocado	st	0.5	1	1.5	2
Bloemkoolrijst	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de verse zalm in blokjes. Doe de zalm in een kommetje en laat marineren in sojasaus. Was de komkommertjes en wortel en schaf of snijd in lange linten of in dunne plakjes. Je kunt er eventueel voor kiezen om de wortel kort te roerbakken.
2. Meng de helft van de limoensap met de mayonaise in een bakje. Snijd de avocado doormidden, schep het vruchtvlees eruit en snijd in blokjes of plakjes.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de bloemkoolrijst in 2-3 minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper (of rijstazijn als je het in huis hebt).
4. Verdeel de bloemkoolrijst over de kommetjes en schep de gemarineerde zalm, komkommer, wortel en avocado erbij. Verdeel de limoenmayonaise over het gerecht en maak eventueel af met wat extra sojasaus.

Tip: Het is lekker om de limoenschil erover te raspen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

