



Poké bowl met ei in honing-sojasaus

avocado, sesam en ananasrijst

Deze week een heerlijke poké bowl geïnspireerd op Hawaï. Dit recept combineert ei in honing-sojasaus, komkommer, wortel, mais, avocado en een zoete topping van gedroogde ananas. Deze smaakvolle poké bowl is niet alleen eenvoudig te maken, maar ook een gezonde en voedzame maaltijd.

25 min | 640 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
Witte snelkookrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
Komkommertje	<i>st</i>	1	3	3	4
Wortel	<i>g</i>	100	200	200	400
Suikermais	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4
Gedroogde ananas	<i>g</i>	15	25	35	50
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Sojasaus of tamari	<i>el</i>	1	2	3	4
Honing	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4

**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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat de rijst een beetje afkoelen. Maak de maiskolven schoon en kook deze ongeveer 5 minuten. Zet daarna afgedekt opzij en laat verder garen in het water. Giet daarna het water af en snijd met een scherp mes de mais van de kolf (van boven naar beneden).
2. Meng in een kommetje de sojasaus, honing, limoensap naar smaak en de helft van de sesamzaadjes en zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken.
3. Was de komkommertjes en wortel en schaaft of snijd in lange linten of in dunne plakjes. Doe de komkommer in een bakje en marineer met azijn en een scheepje suiker of honing. Verhit olie in een bakpan en roerbak de wortel 3-4 minuten op een hoog vuur, voeg dan nog de mais toe en verwarm nog even mee.
4. Verwarm olie in bakpan. Kluts de eieren en bak een omelet. Voeg een deel van de honing-sojasaus toe. Schep de omelet uit de pan, snijd in reepjes en houd warm (je kunt ook de saus helemaal apart houden voor kritische eters aan tafel). Snijd of scheur de ananas flakes in kleinere stukjes. Verwarm dezelfde pan en roerbak de rijst met de ananas flakes enkele minuten op een hoog vuur.
5. Verdeel de gebakken rijst over de kommetjes en schep de omeletreepjes, wortel, mais, komkommer en avocado ernaast. Verdeel de overgebleven sesamzaadjes en saus over de poké bowl.

Tip: Je kunt ook de sesam door de rijst mengen. En houd vooral een beetje saus apart voor een lekkere dressing. Kinderen vinden het altijd leuk om hun eigen bowl samen te stellen, zet dus bakjes op tafel neer en laat ze zelf kiezen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

