



Poké bowl met gemarineerde zalm

roodlof, mango en bosui

De poké bowl vindt zijn oorsprong in Hawaï, waar vissers verse vis combineerden met eenvoudige ingrediënten zoals rijst en groenten. Wat ooit begon als een traditionele maaltijd in een kommetje, is inmiddels wereldwijd geliefd. In deze versie combineren we gemarineerde zalm, knapperige roodlof, als zoete tegenhanger: mango en bosui voor een gezonde en kleurrijke maaltijd.

35 min | 773 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	<i>g</i>	100	200	300	400
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Roodlof	<i>g</i>	100	200	300	400
Mango ready to eat	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Snackkomkommer	<i>st</i>	2	3	4	6
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	<i>g</i>	5	15	20	305

zelf toevoegen:

Honing	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Mayonaise of yoghurt	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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. Doe honing, sojasaus en olie in de kom. Snijd de zalmfilet in blokjes en hussel door de marinade. Zet opzij voor later.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet daarna het water af.
3. Verwijder de kontjes van de roodlof en snijd in reepjes. Schil de mango, snijd klein en meng met een beetje olijfolie extra vierge door de roodlof. Was of schil de komkommer en snijd in plakjes. Was de bosui en snijd klein.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Verwarm olie in een bakpan en bak de zalm met de ui op een hoog vuur aan. Temper het vuur en bak nog enkele minuten. Het is lekker als de zalm niet helemaal doorbakken is.
5. Verdeel de rijst over de kommen en schep de zalm, komkommer, roodlof en mango ernaast. Werk af met de bosui en de helft van de sesamzaadjes. Meng de overgebleven sesamzaadjes en sojasaus door een beetje mayonaise of yoghurt en verdeel deze als dressing over de poké bowl.

Tip: Je kunt de zalm ook in de oven garen (circa 10 minuten op 200 °C).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

