

Pokébowl met verse tonijn en kimchi-mayo

! Weinig koolhydraten

KOOLHYTDRAATBEWUST Een pokébowl is altijd heerlijk! Deze koolhydraatbewuste variant is ontzettend lekker en bevat veel eiwitten en vezels. Kimchi is sinds een aantal jaar een grote hit onder foodies. Onze biologische kimchi van Kramer bevat onder andere rauwe Chinese kool, witte kool, wortel, radijs en ui en is superlekker in deze pokébowl. Rauwe kimchi zit boordevol levende melkzuurbacteriën, essentieel voor een gezonde darmflora.

15 min | 550 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
Wortel	g	150	300	450	600
Snijbonen	g	100	200	300	400
Verse tonijn	g	100	200	250	400
Sesamzaadjes	g	12.5	25	37.5	50
Milde kimchi	g	25	50	75	100
Sjalot	st	0.5	1	2	2
Veldsla	g	35	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olie	el	1.5	3	4.5	6
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	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. Was of schil de wortel en snijd heel klein of rasp. Was de snijbonen en snijd klein. Verhit een kleine pan met water en kook of stoom de kleingesneden wortel en snijbonen 1-2 minuten. Giet het water weg en laat uitdampen.
2. Verhit olie in een bakpan of een grillpan en bak de tonijn op hoog vuur aan beide kanten. Zet het vuur laag en laat verder garen, het is lekker als de tonijn nog een beetje roze blijft van binnen. Strooi wat sesamzaadjes erover en breng op smaak met zout en peper.
3. Neem een klein beetje kimchi, hak fijn en meng met de mayonaise. Proef en maak op smaak met een beetje sojasaus.
4. Pel de sjalot en snijd in dunne ringen. Was de sla en laat goed uitlekken. Bouw de pokébowl op met de sla, wortel, snijbonen, sjalot en overgebleven kimchi. Leg de tonijn erop en maak af met de rest van de sesamzaadjes en de kimchi-mayonaise.

Tip: Je kunt geraspte wortel en sjalot eventueel ook marineren in een beetje warme azijn, honing en water. Zo worden ze iets zachter en frisser. Ook leuk: je kunt ook de zijkant van de tonijn rollen in de sesamzaadjes.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief