

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, mango als zoete tegenhanger en bosui voor een gezonde en kleurrijke maaltijd.

25 min | 806 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
Zalm stukjes	g	100	200	300	400
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Roodlof	g	100	200	300	400
Mango ready to eat	st	0.25	0.5	1	1
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Bosui	bos	0.25	0.5	1	1
Ui	st	1	2	2	3
Sesamzaadjes	g	5	15	20	25
zelf toevoegen:					
Honing	tl	0.5	1	1.5	2
Sojasaus of ketjap	el	1	2	3	4
Olijfolie	el	1	2	3	4
Mayonaise of yoghurt	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. Doe honing, sojasaus en olie in een kom. Hussel de zalm stukjes 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 12-14 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
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 blokjes. Was de bosui en snijd klein.
4. Pel de ui en snijd in ringen. Verwarm olie in een bakpan en bak de stukken zalm samen 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