



Poké bowl met verse zalm, sesam-sojasaus

avocado en ananasrijst

Deze week een heerlijke poké bowl geïnspireerd op Hawaii. Dit recept combineert zalm met sesam-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 | 879 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 rijst	g	75	150	225	300
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	g	10	15	20	25
Snackkomkommer	st	1	3	3	5
Wortel	g	100	200	400	400
Mais	g	100	200	300	340
Zalmfilet	g	100	200	300	400
Gedroogde ananas	g	15	25	35	50
Avocado	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Sojasaus of tamari	el	1	2	3	4
Honing	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	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. 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.
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 schaf of snijd in lange linten of in dunne plakjes. Doe de komkommer in een bakje en marineer met azijn en een scheptje suiker of honing. Giet de mais af en laat uitlekken. Verhit olie in een bakpan en roerbak de wortel 3-4 minuten op een hoog vuur, voeg de mais toe en verwarm nog even mee. Schep dan uit de pan.
4. Snijd de verse zalm in blokjes. Verhit olie in dezelfde bakpan en bak de zalmblokjes in een paar minuten gaar. Het is lekker als de zalm nog een beetje roze is vanbinnen. Breng op smaak met zout en peper.
5. Snijd of scheur de ananas flakes in kleinere stukjes. Verwarm de pan weer en roerbak de voorgerekookte rijst met de ananas flakes op een hoog vuur.
6. Snijd de avocado doormidden, schep het vruchtvlees eruit en snijd in blokjes of plakjes. Verdeel de gebakken rijst over de kommetjes en schep de zalm, wortel, mais, komkommer en avocado erbij. Verdeel de overgebleven sesamzaadjes en de sesam-sojasaus over de poké bowl.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen om de zalm rauw te eten. Ook erg lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

