



280 gram
groenten per
portie *

Keto poké bowl met zalm en avocado

! Weinig koolhydraten

Een poké bowl maar dan met weinig koolhydraten. De sushirijst wordt namelijk vervangen door bloemkoolrijst waardoor je ook nog eens (ongemerkt) lekker veel groenten binnenkrijgt. Win win! Heerlijk met gemarineerde zalm, avocado, wortel en komkommer.

20 min | 629 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
Bloemkoolrijst	g	100	200	300	400
Zalmfilet	g	100	200	300	400
Wortel	g	100	200	300	400
Komkommertje	st	1	2	3	4
Avocado	st	0.5	1	1.5	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	g	10	20	25	50

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	1	2	3	4
Mayonaise	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. Verhit olie in een bakpan en bak de bloemkoolrijst in 2-3 minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper (of rijstazijn als je het in huis hebt).
2. Snijd de verse zalm in blokjes. Doe de zalm in een kommetje en laat marineren in sojasaus. Was de komkommertjes en wortel en schaaft of snijd in lange linten of in dunne plakjes. Je kunt er eventueel voor kiezen om de wortel kort te roerbakken.
3. Meng de helft van de limoensap met de mayonaise in een bakje. Snijd de avocado doormidden, schep het vruchtvlees eruit en snijd in blokjes of plakjes.
4. Verdeel de bloemkoolrijst over de kommetjes en schep de gemarineerde zalm, komkommer, wortel en avocado erbij. Verdeel de limoenmayonaise en de sesamzaadjes over het gerecht en maak eventueel af met wat extra sojasaus.

Tip: Het is lekker om de limoenschil erover te raspen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

