

Zomerse poké bowl met verse tonijn

kimchi-mayo, avocado en sesam

Een poké bowl is heerlijk op een zonnige zomerse dag (ook op een minder mooie dag ;-). 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 poké bowl. Rauwe kimchi zit boordevol levende melkzuurbacteriën, essentieel voor een gezonde darmflora.

15 min | 714 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
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Wortel	g	125	250	400	500
Sjalot	st	0.5	1	2	2
Avocado	st	0.5	1	1.5	2
Kimchi mild	g	25	50	75	100
Verse tonijn	g	100	200	250	400
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40

zelf toevoegen:

Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	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. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Rasp ondertussen de wortel of snijd in kleine stukjes. Pel de sjalot en snijd in dunne ringen. Verwijder de schil en pit van de avocado en snijd het vruchtvlees in blokjes.
3. Neem een klein beetje kimchi, hak fijn en meng met de mayonaise. Proef en maak op smaak met een beetje sojasaus.
4. 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. Niet te lang want het is lekker als de tonijn nog een beetje rood blijft van binnen. Strooi wat sesamzaadjes erover en breng op smaak met zout en peper.
5. Bouw de poké bowl op met de rijst, wortel, sjalot, overgebleven kimchi en avocado. Leg de tonijn erop en maak af met de rest van de sesamzaadjes en de kimchi-mayonaise.

Tip: Marineer de wortel en ui in een beetje warme azijn, honing en water en ze worden iets zachter en frisser. Je kunt de rijst ook nog even opbakken met de sjalot.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

