

Makkelijke pokébowl met verse tonijn

kimchi-mayo, avocado en sesam

Een pokébowl is altijd heerlijk, zeker als je 'm maakt met kimchi-mayonaise! 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. Rauwe kimchi zit boordevol levende melkzuurbacteriën, essentieel voor een gezonde darmflora.

15 min | 859 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
Sushirijst	g	75	150	225	300
Sjalot	st	0.5	1	2	2
Avocado	st	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	150	300	400	600
Kimchi mild	g	25	50	75	100
Verse tonijn	g	100	200	250	400
Sesamzaadjes	g	15	25	35	50
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. Kook de sushirijst in 15 minuten beetgaar op laag vuur. Giet overtollig water af, besprenkel met (rijst)azijn zet afgedekt opzij zodat de rijst rustig kan na garen.
2. Pel intussen de sjalot en snijd in dunne ringen. Verwijder de schil en pit van de avocado en snijd het vruchtvlees in blokjes. Rasp de wortel of snijd in kleine stukjes (brunoise). Je kunt de wortel rauw serveren, of kort koken zodat de wortel beetgaar is.
3. Neem een klein beetje kimchi, hak kleiner en meng met de mayonaise. Proef en maak op smaak met een 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 roze blijft van binnen. Strooi wat sesamzaadjes erover en breng op smaak met zout en peper.
5. Bouw de pokébowl 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. Tip van chef Freya: dip de rand van de tonijn in de sesam, met een beetje olie op de tonijn krijg je dan een mooi en lekker sesamkorstje.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief