

POKÉBOWL MET ZWARTE RIJST, TONIYN EN SOJADRESSING

INGREDIËNTEN

Zwarte rijst (Smiling Cook)

Tonijn

Avocado, Komkommer, Edamame, Mango

Radijs, Wortel, Rode kool

Bosui

Sesamzaad

Sojasaus

Limoen

Sesamolie

Sushi gember

Kiemgroenten



BEREIDING

Ontdooi de zwarte rijst volgens instructie en verdeel over een bowl.

Snijd de avocado in plakken en de komkommer in dunne linten.

Rasp de wortel en snijd de rode kool fijn.

Snijd de tonijn in gelijke blokjes.

Meng sojasaus, limoensap en sesamolie tot een frisse dressing.

Meng een deel van de dressing kort door de tonijn.

Verdeel de groenten, mango, avocado en edamame apart over de rijst.

Leg de tonijn centraal in de bowl.

Werk af met bosui, sesamzaad, sushi gember en kiemgroenten.

Serveer met extra sojadressing.