

STREETFOOD

RECEPT



Garnaal poké bowl met avocado, jasmijnrijst en Aziatische dressing



30-40min



2 personen

Zet je schrap voor de streetfood-sensatie van het moment: de poké bowl. Het gerecht waarin verse vis en kraakverse groenten centraal staan, komt oorspronkelijk uit de Amerikaanse Staat Hawaï. Aangezien Hawaï ook niet al te ver van de Aziatische kust ligt, zijn de Aziatische invloeden zo over komen waaien. Wij kiezen niet voor vis, maar prachtig roze tijgergarnalen en een geurige dressing van se...

Wat je van ons krijgt

- avocado
- ongekookte en ongepelde tijgergarnalen ²
- jasmijnrijst
- mini-komkommer
- sesamolie ¹¹
- sojasaus ^{1,6}
- limoen
- bosui
- witte sesamzaad ¹¹
- wortel

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- plantaardige olie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- kookpan met deksel
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 810kcal, vet 36.8g, koolhydraten 83.1g, eiwit 32.3g



1. Rijst koken

Was **jasmijnrijst** in een zeef totdat het water helder kleurt. **Rijst** in een middelgrote kookpan plaatsen, met 400ml water overgieten en 1/2tl zout toevoegen. **Rijst** aan de kook brengen. Zodra het water kookt, vuur laag zetten en met een deksel afgedekt de **rijst** in 10-12min gaar koken. Pan van het vuur nemen en **rijst** ca. 5min laten stomen.



4. Salade maken

Wortel, komkommer en **bosui** met **helft van de dressing** mengen, **avocado** voorzichtig erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.



2. Dressing maken

Intussen **limoenschil** raspen en **sap** boven een kom uitpersen. **Tijgergarnalen** in **1tl limoenrasp**, 1el olijfolie, zout en peper tot aan stap 5 laten marineren. **2-3el limoensap** met **sesamolie**, 1/2tl suiker en **sojasaus** vermengen. **Dressing** met zout en peper op smaak brengen.



5. Garnalen bakken

1el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur verhitten. Voeg **garnalen** met **marinade** toe en bak in 3-4min gaar en roze.



3. Ingrediënten voorbereiden

Bosui zonder stronk in dunne ringen snijden. **Mini-komkommer** halveren, zaadjes eruit schrapen en in 1cm grote stukken snijden. **Wortel** schoonboenen en grof raspen. **Avocado** in de lengte halveren, helften in tegengestelde richting draaien om te openen en pit verwijderen. Met een lepel **vrucht vlees** uit de schil scheppen en in 1,5cm grote stukken snijden.



6. Poké bowl samenstellen

Rijst in kommen scheppen, **wortel-avocadosalade** en **garnalen** erover verdelen. Met **overige dressing** besprenkelen en **sesamzaad** bestrooien.