



Mexicaanse bowl met visnuggets en avocado

met parelcouscous en een rokerige dip



ca. 25min



2 personen

De poke bowl komt oorspronkelijk uit Hawaï en draait om fijngesneden, rauwe vis en andere smaakvolle ingrediënten. Dit populaire gerecht, vooral geliefd bij millennials, heeft inmiddels talloze varianten gekregen. Onze keukenhelden hebben er een Mexicaanse twist aan gegeven. Pak een vork en proef hoe parelcouscous, krokante visnuggets, romige avocadoreepjes en pittige ingelegde jalapeño's samen een smaakexplosie vormen.

Wat je van ons krijgt

- 1 jalapeño peper
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 200g parelcouscous³
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 200g ijsbergsla-melange
- 1x MSC-visnuggets^{2,3}
- 1 avocado

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- citruspers

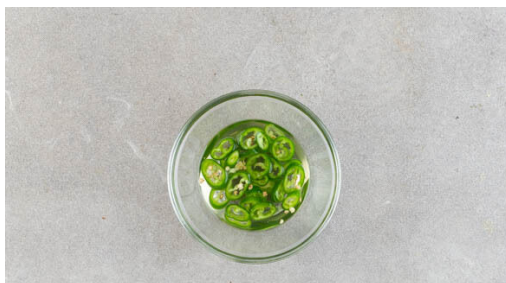
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Eieren (1), Vis (2), Gluten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 946kcal, vet 42.5g, koolhydraten 121.3g, eiwit 27.4g



1. Jalapeño inleggen

Los 1tl suiker en een flinke snuf zout op in 1el witte azijn en 1el warm water. Snijd de **jalapeño** in dunne ringen, meng door het azijnmengsel en zet opzij. Breng 400ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook in een kleine kookpan.



4. Salade maken

Roer de **helft van het paprikapoeder**, 3el mayonaise en de **rest van het limoensap** tot een **dip**. Meng de **slamelange** met **¾ van de dip** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



2. Salsa maken

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in kleine blokjes. Halveer de **uien** hak **1 helft** grof. De **andere helft** kun je in een ander recept gebruiken. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Pers het **limoensap** uit. Meng de **tomaat, ui** en de **helft van de koriander** met **1tl limoensap**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Visnuggets bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **visnuggets** in 3-5min per kant goudbruin en knapperig.



3. Parelcouscous koken

Voeg de **parelcouscous** toe aan de kokende bouillon, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft. Roer de **couscous** los met een vork en roer de **rest van de koriander** en **2tl limoensap** erdoor.



6. Afmaken & serveren

Halveer de **avocado** en wip de pit eruit. Snijd het **vruchtvlees** in ca. 1cm dikke plakken. Meng 1tl water door de **rest van de dip**. Verdeel de **couscous** over kommen en top met de **salade, nuggets, avocado, salsa** en **jalapeñoringen**. Besprenkel met de **rest van de dip**.