



Poké bowl met tijgergarnalen

en avocado plus Aziatische dressing



ca. 25min



2 personen

De poké bowl is in korte tijd razend populair geworden en ook wij eten 'm nog steeds graag. Het gerecht komt oorspronkelijk uit Hawaï. En aangezien Hawaï ook niet al te ver van de Aziatische kust ligt, zijn de Aziatische invloeden zo over komen waaien. Wij maken de bowl vandaag met tijgergarnalen en een geurige dressing van sesamolie en sojasaus.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 limoen
- 1x tijgergarnalen ²
- 2 sachets sesamolie ¹¹
- 1 sachet sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 1 wortel
- 1 avocado
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- suiker
- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- fijne keukenrasp
- grote koekenpan

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 823kcal, vet 34.8g, koolhydraten 90.1g, eiwit 32.3g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **jasmijnrijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan toe zodra het water kookt. Draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Salade maken

Meng in een grote kom de **wortel**, **komkommer**, **bosui** en **avocado** met de **helft van de dressing**. Proef en breng de **salade** op smaak met peper en zout.



2. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **tijgergarnalen** in een kom met **1tl limoenrasp**, 1el olie en een flinke snuf zout en peper. Zet opzij om te marineren. Maak een **dressing** van het **limoensap**, de **sesamolie**, **sojasaus**, 1el olie en 1/2tl suiker. Proef en breng de **dressing** evt. op smaak met peper en zout.



5. Garnalen bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **tijgergarnalen** 3-4min tot ze gaar en roze zijn.



3. Groenten voorbereiden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **minikomkommer** in stukjes. Rasp de **wortel** grof. Verwijder de schil en de pit en snijd de **avocado** in stukjes.



6. Serveren

Schep de **rijst** in kommen en verdeel de **wortel-avocadosalade** en **tijgergarnalen** erover. Besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **sesam**.