



## Snelle bowl met warmgerookte zalm

met sushi rijst, yoghurt dip en komkommer



20-30min



2 personen

Dit lijkt een eenvoudig gerecht, maar dankzij de Aziatische smaakmakers zit deze bowl bomvol smaak. De sesamolie, verse limoen en koriander combineren perfect met de warmgerookte zalm. Erbij een frisse yoghurt dip en een snelle komkommersalade.

## Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 komkommer
- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 1 bosui
- 1 zakje sesamolie <sup>11</sup>
- 1 zakje chilivlokken
- 1x warmgerookte zalm <sup>4</sup>
- 1 kuipje yoghurt <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- azijn

## Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- dunschiller of kaasschaaf
- fijne keukenrasp

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

## Kooktip

Als er kinderen mee-eten, serveer de chilivlokken apart.

## Allergenen

vis (4), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

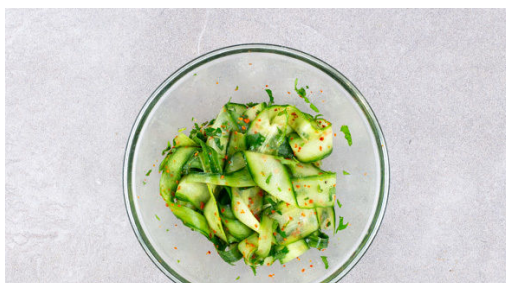
## Voedingswaarde per portie

calorieën 726kcal, vet 21.6g, koolhydraten 97.3g, eiwit 37.6g



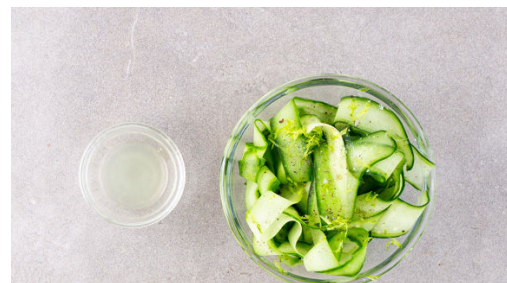
### 1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **sushirijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



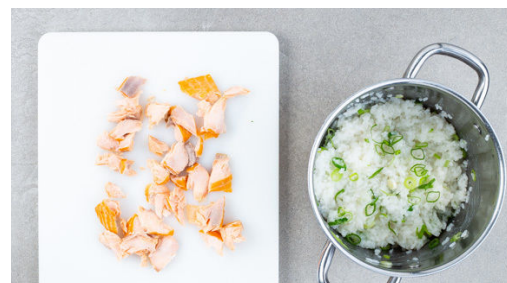
### 4. Salade maken

Meng de **sesamolie** met de **limoenrasp** en **1-2el limoensap** en schep de **dressing** door de **komkommer**. Breng op smaak met **chilivlokken naar wens** en schep de **koriander** erdoor.



### 2. Bowl voorbereiden

Snijd met een kaasschaaf of dunschiller lange linten van de **komkommer**. Meng de **linten** met 1/2tl zout en zet opzij. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



### 5. Rijst afmaken

Roer de **rijst** los met 1el azijn en een snuf zout en suiker. Schep de **helft van de bosui** erdoor. Scheur de **zalm** in hapklare stukken en verwijder evt. graten.



### 3. Koriander hakken

Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Snijd de **bosui** in ringen.



### 6. Dip maken

Meng de **yoghurt** met **1el limoensap** en een snuf zout. Schep de **rijst** in kommen en verdeel de **zalm** en **komkommer** erover. Besprenkel met de **yoghurt** en garneer met de **rest van de bosui** en **chilivlokken naar wens**.