



Poké bowl met garnalen

en guacamole op jasmijnrijst



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 duidelijk merkbaar. Wij maken de bowl vandaag met garnalen en een geurige dressing van sesamolie en sojasaus.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 limoen
- 1x garnalen ²
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 minikomkommer
- 1 bakje guacamole
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- fijne keukenrasp

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 774kcal, vet 30.1g, koolhydraten 101.0g, eiwit 25.9g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** 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 **wortel**, **komkommer** en **bosui** 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. Spoel de **garnalen** af en meng ze met **1tl limoenrasp**, 1el olie en een flinke snuf zout en peper. Klop een **dressing** van het **limoensap**, de **sesamololie**, **1el sojasaus**, 1tl olie, een 1/2tl suiker en een snuf zout en peper.



5. Garnalen bakken

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



3. Groenten voorbereiden

Snijd de **bosui** in schuine ringen. Snijd de **komkommer** in blokjes en rasp de **wortel** grof.



6. Serveren

Schep de **rijst** in kommen en verdeel de **wortelsalade**, **guacamole** en **garnalen** erover. Besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **sesam**.