



## Spicy tuna bowl met sushirijst

met sperziebonen en wortelsalade



ca. 25min



2 personen

Is het je wel eens opgevallen dat de spicy tuna rolls altijd het eerste op zijn als je sushi eet? Wij hebben er wat op bedacht: je maakt er gewoon een kom vol van en die eet je helemaal zelf leeg. En vooruit, je huisgenoten krijgen ook een portie. Deze variant komt met een berg kleurrijke, knapperige groenten en is dus ook nog eens lekker gezond.

## Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 wortel
- 1 zakje sesamolie <sup>11</sup>
- 1 bosje radijsjes
- 1 stukje verse gember
- 100g sperziebonen
- 1 limoen
- 2 blikjes tonijn <sup>4,6</sup>
- 1 bosui
- 2 zakjes sriracha
- 1 zakje witte sesam <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise <sup>3</sup>
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

### Allergenen

eieren (3), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 1047kcal, vet 50.9g, koolhydraten 101.6g, eiwit 43.9g



### 1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Schil of schrob de **wortel**, rasp 'm grof en meng de **rasp** met de **sesamolie** en een snuf zout en peper. Snijd de **radijsjes** in plakjes.



### 2. Groenten snijden

Schil en snijd de **gember** in dunne plakjes. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg met de **gember** 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.



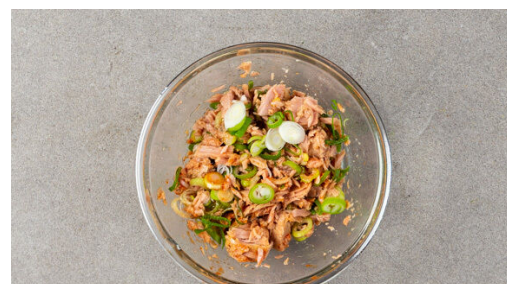
### 3. Groenten roosteren

Dop de **sperziebonen**. Leg de **bonen** en **radijsjes** naast elkaar op een bakplaat met bakpapier. Hussen de **bonen** om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Hussel de **radijsjes** om met 1el azijn, 1/2tl suiker en een snuf zout. Rooster het geheel 13-15min in de oven, tot de **bonen** beginnen te bruinen.



### 4. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Klop een **dressing** van 2el mayonaise, 2el water, **1el limoensap**, de **limoenrasp** en een flinke snuf zout en peper.



### 5. Tonijn mengen

Giet de **tonijn** af en laat goed uitlekken. Snijd de **bosui** in ringen en meng ze met de **tonijn**, **1-2el limoensap** en de **helft van de sriracha**. Proef en gebruik evt. **meer sriracha**.



### 6. Serveren

Vis de **gember** uit de **rijst**. Roer de **rijst** los met 2-3el azijn en 1/2tl suiker en proef of je zout of meer suiker wil toevoegen. Schep de **rijst** in kommen en verdeel de **tonijn**, **bonen**, **radijsjes** en **wortel** erover. Bedruppel met de **dressing** en bestrooi met de **sesam**.