

MARLEY SPOON



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, knapperige groenten met een dressing van sojasaus en sesamolie op jasmijnrijst. En niet te vergeten: guacamole!

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 limoen
- 1x garnalen ²
- 2 zakjes sesamolie ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 1 wortel
- 1 bakje guacamole
- 10g witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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 759kcal, vet 29.9g, koolhydraten 97.3g, eiwit 25.3g



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. Garnalen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Spoel de **garnalen** af en meng ze met **1tl limoenrasp**, 1el olie en een snuf zout en peper. Klop een **dressing** van het **limoensap**, de **sesamolie**, **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 snijden

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**.