



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 ¹¹
- 1 bosje radijsjes
- 1 stukje verse gember
- 250g sperziebonen
- 1 limoen
- 2 blikjes tonijn ^{4,6}
- 1 bosui
- 2 zakjes sriracha
- 10g zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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 1037kcal, vet 48.3g, koolhydraten 104.0g, eiwit 44.9g



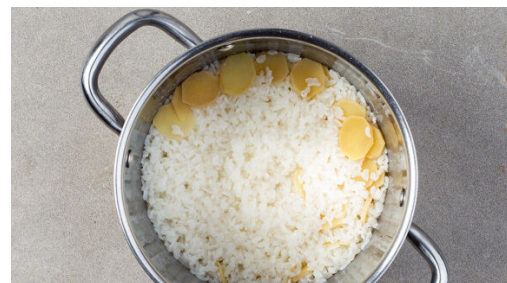
1. Groenten snijden

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.



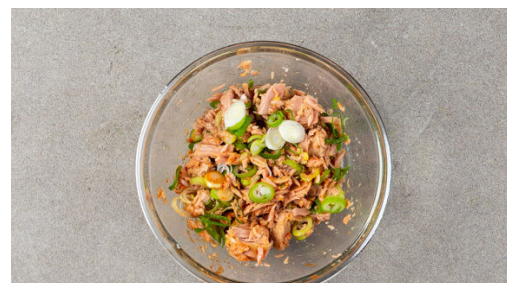
4. Dressing maken

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.



2. Rijst koken

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.



5. Tonijn mengen

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



3. Groenten roosteren

Dop de **sperziebonen**. Leg de **bonen** en **radijsjes** naast elkaar op een bakplaat met bakpapier. Hussel 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.



6. Afmaken en serveren

Vis de **gember** uit de **rijst**. Roer de **rijst** los met 2-3el azijn en 1/2tl suiker en proef of je meer zout en 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**.