



Rijstbowl met wasabi-avocadocrème

en mango, zeekraal plus een gekookt eitje



20-30min



2 personen

Avocado's zijn het veganistische antwoord op boter en kaas. Ze bevatten weinig verzadigde vetzuren en leveren meer kalium dan een gemiddelde banaan (daar worden onze spieren blij van!). De groene held is bovendien rijk aan vezels. O ja, en natuurlijk is een avocado ook nog eens hartstikke lekker! Wij kunnen de groente wel blijven aanprijzen, maar inmiddels is het hoog tijd om te genieten van deze rijstbowl met avocadodip.

Wat je van ons krijgt

- 1 minikomkommer
- 200g sushirijst
- 2 eieren³
- 1 bosje radijsjes
- 1 mango
- 1 bosui
- 1 limoen
- 1 sachet sesamolie¹¹
- 1x zeekraal
- 1 zakje wasabi
- 1 bakje milde guacamole
- 1 zakje zwarte sesam¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout

Kookgerei

- maatbeker
- dunschiller of kaasschaaf
- kookpan met deksel
- zeef of vergiet
- kookpan

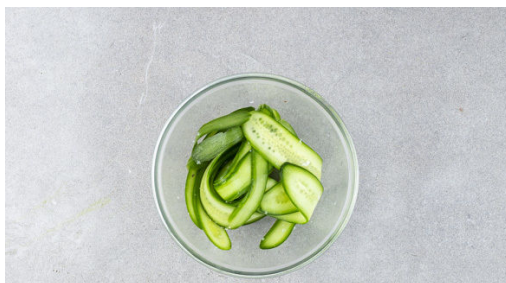
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 676kcal, vet 22.0g, koolhydraten 98.4g, eiwit 17.3g



1. Komkommerlinten maken

Breng 400ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **minikomkommer** en doe ze in een kom met 1/4tl zout. Laat staan tot stap 4.



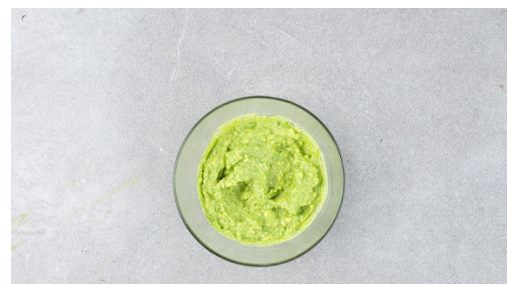
4. Groenten voorbereiden

Snijd de **radijsjes** in schijfjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Pers de **limoen** uit. Knijp zoveel mogelijk vocht uit de **komkommer** en meng de linten met **1el limoensap**. Roer de **sesamolie** door de **zeekraal**.



2. Sushirijst koken

Was de **sushirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan kokend water toe. Leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-13min op laag vuur beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt tot aan stap 6 rusten.



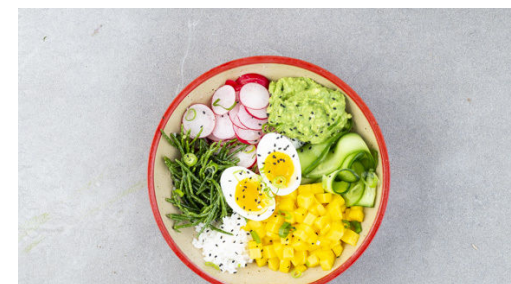
5. Wasabidip maken

Los de **wasabi** op in 2el warm water en roer het mengsel door de **guacamole**.



3. Eieren koken

Doe de **eieren** in een kleine kookpan met voldoende koud water. Breng het water aan de kook en kook 4-5min voor een *zachte dooier*. Kook 7-8min voor een *harde dooier*. Giet af en laat de **eieren** in koud water schrikken.



6. Avocadorijst maken

Pel en snijd de **eieren** doormidden. Schep de **rijst** op en verdeel er de **zeekraal**, **radijs**, **komkommer**, **mango**, **dip** en het **ei** er in groepjes over. Bestrooi met de **sesam** en **bosui**.