



Sushirijstbowl met ei en zeekraal

en mango, komkommer en guacamole



20-30min



2 personen

Zo'n rijstbowl is toch altijd een feest voor het oog. En makkelijker en sneller gemaakt dan je denkt. Deze vegetarische variant wordt extra bijzonder door de toevoeging van zeekraal. Zeekraal is niet alleen erg gezond, het zorgt ook voor een subtiele zeezoute toevoeging. Met de zoete mango, knapperige radijs en zachte guacamole erbij heb je vanavond niks te klagen.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef
- dunschiller of kaasschaaf

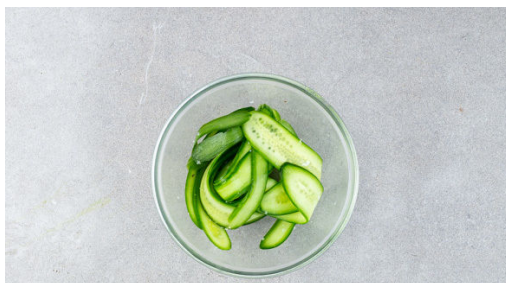
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 718kcal, vet 22.3g, koolhydraten 115.0g, eiwit 18.4g



1. Komkommer snijden

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



4. Ingrediënten snijden

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 **1 el limoensap**. Roer de **sesamolie** door de **zeekraal**.



2. Rijst koken

Was de **sushirijst** grondig in een zeef, voeg aan de pan kokend water toe en breng opnieuw aan de kook. Doe een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **rijst** in 10-13min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt tot het serveren rusten.



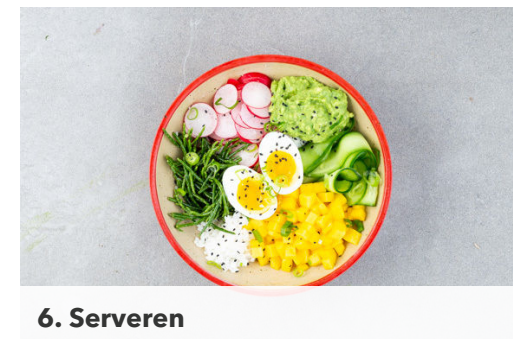
5. Guacamole afmaken

Breng de **guacamole** eventueel op smaak met zout en peper.



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 een kom koud water schrikken.



6. Serveren

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