



Kleurrijke bowl met kaki en zeekraal

met guacamole en ei



ca. 25min



2 personen

Als je nog nooit kakifruit gegeten hebt, is het moeilijk om te beschrijven waar het naar smaakt. Volgens sommigen doet het wat denken aan mango, zowel qua structuur als smaak. Maar kakifruit is tegelijkertijd ook zuur en zelfs een beetje kruidig. Proef het gewoon zelf, in deze rijstbowl met zeekraal, komkommer en wasabi-guacamole.

Wat je van ons krijgt

- 1 komkommer
- 200g sushirijst
- 2 eieren³
- 1 bosje radijsjes
- 1 kaki
- 1 bosui
- 1 limoen
- 1 zakje sesamololie¹¹
- 1x zeekraal
- 1 bakje guacamole
- 1 zakje witte sesam¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

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

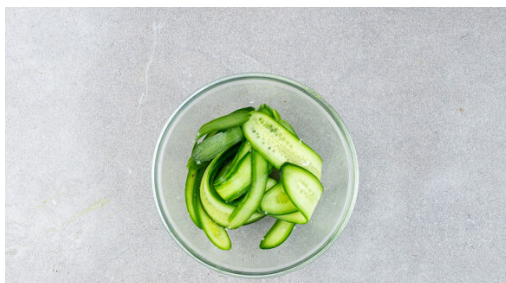
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 662kcal, vet 24.5g, koolhydraten 95.5g, eiwit 16.9g



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 een flinke snuf zout. Laat staan tot stap 4.



4. Garnituur voorbereiden

Snijd de **radijsjes** in schijfjes. Schil evt. de **kaki** en snijd 'm in blokjes. Snijd de **bosui** in ringen. Pers de **limoen** uit. Knijp zoveel mogelijk vocht uit de **komkommer** en meng de **linten** met **1 el limoensap**. Roer de **sesamololie** 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** op smaak met de **rest van het limoensap** en een snuf 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. Bowl samenstellen

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