



Bowl met gerookte zalm en avocado

met bruine rijst en wasabidressing



ca. 25min



2 personen

Poke bowls uit Hawaii hebben de wereld veroverd: het trendy nationale gerecht is niet alleen een lust voor het oog, het snel bereide gerecht scoort ook met veel verse ingrediënten zoals knapperige gele wortel, ingelegde komkommer en avocado. Onze variant met nootachtige bruine rijst top je met gerookte zalm en je maakt het af met een cashewdressing met wasabi en limoen. Gewoonweg heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 25g cashewnoten ¹⁵
- 1 gele wortel
- 1 zakje chilivlokken
- 1 minikomkommer
- 1 limoen
- 1 bosui
- 1 zakje wasabipasta ⁷
- 1 avocado
- 1x gerookte zalmsnippers ⁴
- 10g zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

vis (4), melk (7), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 788kcal, vet 42.5g, koolhydraten 76.1g, eiwit 26.4g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Rijst afmaken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Snijd het **witte deel** van de **bosui** in grove stukken en het **groene deel** in dunne ringen. Bewaar apart van elkaar. Meng de **rijst** met de **limoenrasp**, **1 el limoensap** en **1 el olijfolie**. Breng op smaak met zout en peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

Doe de **cashews** met 50ml heet water in een hoge (maat)beker en laat weken. Schil of schrob de **wortel** evt. en snijd 'em in dunne plakjes.



5. Dressing pureren

Doe de **wasabi**, de **witte bosui**, **1 el limoensap** of azijn, **1 el olijfolie** en een flinke snuf zout bij de **cashews** en pureer glad met een staafmixer. Breng op smaak met zout, peper en evt. meer **limoensap** of azijn.



3. Komkommersalade maken

Meng **1 snufje chilivlokken of meer naar smaak** met **1 el lichte azijn**, **1/2tl zout** en een flinke snuf suiker. Leg de **komkommer** op een snijplank en sla 'em met een zware pan of deegroller in stukken en snijd dan in hapklare stukjes. Meng de **komkommer** met de **dressing**.



6. Avocado snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het **vruchtvlees** eruit met een lepel en snijd het in plakken. Verdeel de **rijst** over kommen en verdeel de **zalmsnippers**, de **avocado**, de **wortel** en de **komkommer** erover. Besprenkel met de **wasabidressing** en bestrooi met de **groene bosui** en de **sesam**.