



Mexicaanse bowl met visnuggets

met avocado, jalapeño en parelcouscous



ca. 25min



2 personen

De poke bowl is een van oorsprong Hawaïaans gerecht op basis van fijngesneden, rauwe vis en andere lekkernijen. Tegenwoordig wordt dit populaire millennial-hapje in honderden varianten aangeboden. Onze keukenhelden hebben gekozen voor een Mexicaanse makeover van deze kom vol heerlijke smaken. Pak een vork en ontdek hoe parelcouscous, visnuggets, romige avocadoreepjes en ingelegde jalapeño's elkaar bijzonder goed aanvullen.

Wat je van ons krijgt

- 1 groene jalapeño peper
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 200g parelcouscous¹
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1x slamelange: ijsbergsla
- 1x visnuggets^{1,4}
- 1 avocado

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

Kooktip

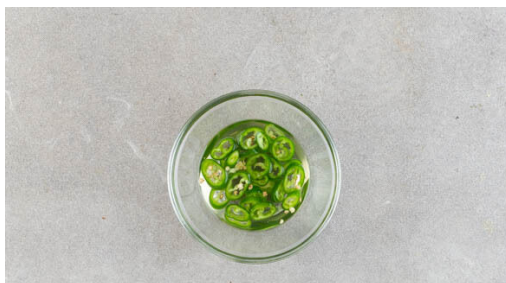
Rol de avocado over je werkblad voordat je 'm halveert. Zo kun je de schil makkelijk verwijderen.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 946kcal, vet 42.5g, koolhydraten 121.3g, eiwit 27.4g



1. Jalapeño inleggen

Roer 1tl suiker en een flinke snuf zout door 1el azijn en 1el warm water tot zout en suiker zijn opgelost. Snijd de **jalapeño** in dunne ringen en voeg toe aan het azijnmengsel. Doe 400ml water en de **helft van het bouillonpoeder** in een kleine kookpan en breng aan de kook. (De **andere helft van het poeder** kun je in een ander recept gebruiken.)



4. Salade maken

Maak een **dipsaus** van de **helft van het paprikapoeder**, 3el mayonaise en de **rest van het limoensap**. Meng de **slamelange** met **¾ van de dipsaus** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



2. Salsa maken

Snijdt de **tomaten** in blokjes. Halveer en pel de **ui**. Hak **1 helft** grof. Je hebt de **andere helft** niet nodig. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Pers de **limoen** uit. Meng de **tomaat**, de **ui** en de **helft van de koriander** met **1tl limoensap**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Visnuggets bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **visnuggets** in 3-5min per kant goudbruin en knapperig.



3. Parelcouscous koken

Roer de **parelcouscous** door de kokende **bouillon**. Leg een deksel op de pan, zet het vuur middelhoog en laat 8-10min koken, tot alle **bouillon** is opgenomen en de **couscous** gaar is. Roer de **couscous** los met een vork en roer de **rest van de koriander** en **2tl limoensap** erdoor.



6. Afmaken & serveren

Halveer de **avocado** en haal de pit eruit. Schep het **vruchtvlees** eruit met een lepel en snij in dunne schijfjes (**zie ook de tip, links**). Meng 1tl water door de **rest van de dip**. Verdeel de **couscous** over kommen en top met de **salade**, **nuggets**, **avocado**, **salsa** en **jalapeñoringen**. Besprenkel met de **rest van de dip**.