



V2: Poké bowl met garnalen

en guacamole op bruine rijst



ca. 25min



2 personen

De poké bowl is in korte tijd razend populair geworden en ook wij eten hem nog steeds graag. Het gerecht komt oorspronkelijk uit Hawaï. En aangezien Hawaï ook niet al te ver van de Aziatische kust ligt, zijn de Aziatische invloeden duidelijk merkbaar. Wij maken de bowl vandaag met garnalen, knapperige groente met een dressing van sojasaus en sesamolie op bruine rijst. En niet te vergeten: guacamole!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 onbehandelde limoen
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje soja-sesamdressing ^{1,6,11}
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 1 bakje guacamole
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 746kcal, vet 37.7g, koolhydraten 77.3g, eiwit 25.2g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Salade maken

Meng de **wortel**, **komkommer** en **bosui** met de **helft van de dressing**. Proef en breng de **salade** op smaak met peper en zout.



2. Garnalen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn. Spoel de **garnalen** af met koud water, dep ze droog en meng in een kommetje met de **limoenrasp**, 2tl plantaardige olie en een snuf peper en zout. Meng de **soja-sesamdressing** met 1tl plantaardige olie, ½tl suiker en een snuf peper en zout.



5. Garnalen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** in 3-4min rondom roze en gaar.



3. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp grof. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



6. Afmaken en serveren

Schep de **rijst** in kommen of diepe borden en verdeel de **wortelsalade**, **garnalen** en **guacamole** erover. Besprenkel met de rest van de **dressing** en bestrooi met de **sesam**.