

# DINNERLY



## Poké bowl met tonijn en sushirijst met coleslaw en guacamole



ca. 25min



2 personen

Aloha! Vandaag nemen we je mee op een culinaire trip naar Hawaï, de thuisbasis van de poké bowl, waar Japanse smaken en een vleugje Amerikaanse West Coast samenkomen. "Poké" betekent letterlijk 'in stukjes snijden,' en zo eenvoudig is het ook om te maken! Met tonijn, romige guacamole, luchtige sushirijst en knapperige coleslaw in je kom waan je je meteen onder de palmbomen.

#### WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 25ml tamari-sojasaus <sup>4</sup>
- 1 wortel
- 1 stuk rode kool
- 1 blikje tonijn in pekel <sup>2</sup>
- 1 zakje sesam <sup>3</sup>
- 1 zakje guacamole

#### WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3el mayonaise <sup>1</sup>
- peper en zout
- azijn

#### KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

#### ALLERGENEN

Eieren (1), Vis (2), Sesamzaad (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

#### VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 680kcal, vet 30.9g, koolhydraten 70.8g, eiwit 24.3g



#### 1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



#### 2. Coleslaw maken

Maak een **dressing** van de **sojasaus**, 2el mayonaise en 1el azijn. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Pel telkens 1-2 blaadjes van de **rode kool**, rol deze strak op tot een cylinder en snij overdwars zo dun als je kan. Herhaal tot alle **kool** gesneden is. Meng beide de **wortel** en **rode kool** met de **dressing** en een snuf zout en kneed 2-3min stevig.



#### 3. Tonijn bereiden

Giet de **tonijn** af. Kruid met peper en zout en meng evt. met 1el mayonaise.



#### 4. Rijst verfijnen

Schep de **sesam** en 1el lichte azijn door de **gekookte rijst**.



#### 5. Afmaken en serveren

Verdeel de **rijst** in kommen en verdeel de **tonijn** en de **coleslaw** erover. Serveer met de guacamole.



#### 6. Pak die kool aan!

Rode kool blijft soms wat stijf. Zorg er daarom voor dat je de dressing grondig door de kool masseert, het liefst met je handen – dan wordt ie al snel een stuk zachter.