

DINNERLY



Poke bowl van tonijn en rode kool met sushirijst en guacamole



ca. 25min



2 personen

De poke bowl komt oorspronkelijk uit Hawaï en wordt traditioneel met plakjes rauwe vis geserveerd. Om het onszelf vandaag wat makkelijker te maken, gebruiken wij tonijn uit blik. Ook hartstikke lekker! De bowls vullen we verder met rode kool, wortel, sesamzaad en sushirijst, allemaal op smaak gebracht met sojasaus. Nog wat frisse guacamole erbij en klaar zijn we – bowlen maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 200g rodekoolreepjes
- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 10g zwarte sesam ¹¹
- 1 bakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2-3el mayonaise ³
- 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

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 871kcal, vet 37.9g, koolhydraten 98.9g, eiwit 30.0g



1. Rijst afspoelen

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef.



2. Rijst koken

Maak een **dressing** van de **sojasaus**, 2el mayonaise en 1el azijn. Zet even opzij. 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 de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp deze grof. Hussel de **wortel** en **rode kool** door elkaar en meng goed met de **dressing**. Kruid met een snuf zout.



4. Rijst op smaak brengen

Giet de **tonijn** af. Roer een snuf peper en zout erdoor en evt. 1el mayonaise, als je dat lekker vindt. Schep de **sesam** en 1-2el witte azijn door de **rijst**.



5. Mengen en serveren

Verdeel de **rijst**, **groenten** en **tonijn** over diepe kommen. Serveer met de **guacamole**.



6. Masseren maar!

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.