

POKÉ BOWL MET ZALM



Wat heb je nodig voor 1 kom?

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 70 gram (zilvervlies)rijst | ¼ paprika |
| 1 eetlepel rijstazijn | ¼ avocado |
| 50 gram gerookte zalm | ¼ bosui |
| 30 gram sojabonen | 1 theelepel zwarte sesamzaadjes |
| 30 gram bospeen | eventueel wasabi |
| 50 gram mango | eventueel Sojasaus Kikkoman minder |
| 50 gram wakame (zeewiersalade) | zout (groene dop) |
| 50 gram komkommer | |

Zo maak je het

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de rijstazijn door de rijst als deze nog warm is. Laat de rijst afkoelen.
2. Snijd ondertussen de zalm in reepjes. Snijd de paprika in kleine blokjes.

- Schil de mango en snijd ook in kleine blokjes.
3. Schaaf de komkommer en de bospeen met een kaasschaaf of dunschiller in lange repen. Snijd de bosui in schuine ringetjes. Snijd de avocado in de lengte doormidden en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees uit de schil en snijd in plakjes.
 4. Doe de rijst in een kom. Verdeel de komkommer linten, wortellinten, zalm, sojabonen, wakame, paprika, mango, avocado en als laatste de bosui over de kom. Bestrooi de kom met het sesamzaad. Voeg eventueel wat wasabi en sojasaus toe.

Tip: Mocht je willen afvallen vervang dan de zalm door tonijn uit blik en gebruik 30 gram in plaats van 70 gram rijst.

Voedingswaarde per kom

Energie	605 kcal
Eiwit	26,7 gram
Koolhydraten	67,5 gram
Vet	22,7 gram
Verzadigd vet	3,5 gram
Vezels	11,5 gram
Zout	1,7 gram