

SUMMER CAMP DE LEKKERSTE POKÉ BOWL

(2 personen)

Ingrediënten

Rijst	200 gram sushirijst of wilde rijst
Sushi azijn	2-3 eetlepels
Rauwe vis/vlees (tonijn/haring/makreel/zalm)	200 gram rauwe vis of 200 gram ossenhaas in blokjes gesneden
Voor de vegan variant	200 gram gebakken tofu in blokjes
Sojabonen	100 gram (of avocado of komkommer)
Wakame	100 gram (zeewiersalade) of mango
Wortel	2 wortels geraspt
Radijs	4 stuks in plakjes gesneden
Knoflook	1 teentje in stukjes
Sesamolie	2-3 eetlepels
Sojasaus	4-5 eetlepels (er bestaat ook glutenvrije)
Sushi azijn	3-4 eetlepels
Limoen	1 stuk
Honing	3 eetlepels
Sesamzaadjes	op smaak voor de garnering
Peper en zout	op smaak

Bereiding

1. Maak als eerste de poké bowl marinade. Doe de knoflook, sesamolie, sushi azijn (of mirin) en honing in een klein steelpannetje en laat eventjes intrekken. Ongeveer 15 minuten totdat deze iets is ingedikt. Daarna voeg je limoensap toe op smaak van een halve limoen.
2. Kook de sushirijst of andere rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel de rijst daarna goed koud af.
3. Snijd het vlees of vis in blokjes van 1 cm en marineer deze met een beetje van de dressing (1 tot 2 eetlepels).
4. Zet de overige ingrediënten klaar.
5. Maak je poké bowl op en schep alle overige ingrediënten in de bowl. Maak je gerechtje af met de marinade en wat sesamzaadjes. Serveer eventueel met de overgebleven limoen in partjes.