

Japans geïnspireerde Poké bowl

totale tijd **45 min.** 45 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
2.326 kJ / 555 kcal

Vetten: **12 g** Eiwitten: **33 g**
Koolhydraten: **79 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

400 g	zalmfilet, zonder vel (3 stuks)
120 ml	<u>Kikkoman Saus</u> <u>Gebaseerd Op Sojasaus</u> <u>En Sesamolie Voor Poke-</u> <u>Stijl Vissalade</u>
300 g	sushi-rijst
40 ml	sushi rijstazijn
240 g	avocado (2 stuks)
5 g	wasabi-pasta
20 ml	citroensap, vers geperst
30 g	lenteuitjes (2 stuks)
5 g	Nori-bladen (2 stuks)
40 g	sushi-gember
120 g	Wakame zeewiersalade, gekocht in de winkel

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de zalm in kleine, hapklare stukken en meng met Kikkoman Poke sauce. Laten marineren terwijl u de rest voorbereid.

Stap 2

Was sushi rijst meerdere keren in vers water totdat het water helder is. Giet af en afgedekt in een middelgrote pan volgens de informatie op de verpakking koken. Warm houden.

Stap 3

Halveer in de tussentijd de avocado's en verwijder de pit. Met citroensap besprenkelen en met zout op smaak brengen. Snijd een avocado in blokjes van ongeveer 0,5 cm. Druk de tweede avocado samen met de wasabi-pasta met een vork plak of voor een mooiere presentatie met een mini-mixer pureren.

Stap 4

Snijd de witte en groene delen van de lenteuitjes in fijne ringen. Deel de Nori-bladen in hapklare stukjes.

Stap 5

Verdeel de sushi-rijst in 4 kommen. Verdeel dezelfde hoeveelheid van alle andere bereide ingrediënten met de klok mee op de rijst in de kommen: gemarineerde zalm met saus,

avocadoblokjes, wakame-salade, wasabi-avocado-puree, Nori-bladen en de gesneden lenteuitjes. Leg de sushi-gember in het midden. Indien gewenst besprenkelen met Kikkoman Poke sauce en direct serveren.