

Poké bowl tonijn met zoete sojasaus

totale tijd **55 min.** 25 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd 15 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
2.092 kJ / 500 kcal

Vetten: **14 g** Eiwitten: **35 g**
Koolhydraten: **50 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Marinade:

75 ml Kikkoman zoete Sojasaus
1 el rijstazijn
0,5 el Kikkoman Geroosterde Sesamolie
0,5 el sesamzaad

Poké bowl:

250 g verse tonijn, in blokjes gesneden
100 g sushirijst
0,5 verse avocado, in blokjes gesneden
0,5 kleine komkommer, in dunne plakjes gesneden
0,5 wortel, in plakjes gesneden
0,5 kleine rode peper, dun gesneden
1 norivel, fijngehakt
Chilivlokken, naar smaak

VOORBEREIDING

Stap 1

75 ml Kikkoman zoete Sojasaus - **1 el** rijstazijn - **0,5 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **0,5 el** sesamzaad

Meng in een kommetje de Kikkoman Saus voor Rijst, rijstazijn, Kikkoman Sesamolie en sesamzaadjes tot een goed mengsel. Zet apart.

Stap 2

250 g verse tonijn, in blokjes gesneden
Doe de tonijnblokjes in een grote kom en giet de marinade erover. Meng voorzichtig, dek af en zet minstens 15 minuten in de koelkast.

Stap 3

100 g sushirijst
Spoel de sushirijst af in koud water, roer voorzichtig en laat een paar keer uitlekken tot het water bijna helder wegspoelt. Voeg water toe (controleer de verhouding op de rijstverpakking) en breng op middelhoog vuur aan de kook. Verlaag het vuur, dek af en kook op laag vuur in 15-20 minuten gaar.

Stap 4

Poké bowl:

0,5 verse avocado, in blokjes gesneden - **0,5** kleine komkommer, in dunne plakjes gesneden - **0,5** wortel, in plakjes gesneden - **0,5** kleine rode peper, in dunne plakjes gesneden - **1** norivel, fijngesneden - Chilivlokken, naar smaak
Doe een deel van de rijst op de bodem van een kom. Schik de gemarineerde tonijn en groenten erop. Bestrooi met de gehakte nori en de chilivlokken. Dien onmiddellijk op.

