



Paas poké bowl



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

2 kopjes edamameboontjes (of erwten, uit de diepvries)
2 avocado's (ontpit en schil verwijderd)
4 eieren
400 gram verse tonijn
1 rode biet (voorgekookt)
1 bussel groene asperges
1 komkommer (geschild)
2 kopjes sushirijst
4 eetlepels mayonaise
1 eetlepel pasta voor wasabi
1 citroen (sap)
1 scheutje sesamolie
1 theelepel suiker
1 bosje koriander

Bereidingswijze

- 1.** Blancheer de edamamebonen of de erwten.
- 2.** Snij de avocado's in reepjes.
- 3.** Kook de eieren gedurende 9 minuten, pel ze en snij in helften.
- 4.** Schroeï de tonijn kort aan in een gloeiendhete pan met antiaanbaklaag.
- 5.** Snij de biet in blokjes.
- 6.** Blancheer de groene asperges.
- 7.** Snij de komkommer in blokjes.



- 8.** Kook de sushirijst zoals aangegeven op de verpakking en laat deze afkoelen.
- 9.** Meng de mayonaise met de wasabi, het citroensap, de sesamolie en de suiker.
- 10.** Neem 4 diepe borden en schik hierin telkens alle ingrediënten op een bodempje sushirijst. Werk af met de dressing en de koriander.