



Poké bowl met avocado en zalm



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

2 kopjes basmatirijst
zout
1 komkommer
2 avocado's
2 kopjes edamameboontjes (uit blik of diepvries)
olie
1 zak spinazie
200 gram zalmfilets
sojasaus
1 handvol sesamzaadjes
bladpeterselie (of koriander)

Bereidingswijze

- 1.** Kook de basmatirijst in lichtgezouten water en laat afkoelen.
- 2.** Snij de komkommer in dunne plakjes.
- 3.** Halveer de avocado's, verwijder de pitten en snij het vruchtvlees in stukjes.
- 4.** Blancheer de boontjes kort.
- 5.** Roerbak de spinazie in een beetje olie, tot de blaadjes geslonken zijn.
- 6.** Bak de zalm in olie. Breng op smaak met sojasaus en sesamzaadjes.
- 7.** Maak de poké bowls: schep in elke kom een bodempje rijst. Verdeel hierover de komkommer, avocado, boontjes, spinazie en zalm. Werk af met bladpeterselie of koriander en eventueel met extra sojasaus.