

INGREDIËNTEN

1 pot Garden Gourmet Vuna
200 g sushirijst
100 g sojabonen
2 el sushi-azijn
1 avocado
100 g mango
4 radijsjes
¼ komkommer
1 hand (25 g) babyspinazie
50 g rode kool
zwart en wit gemengde sesamzaadjes
4 el Japanse sojasaus
limoensap
3 el Mirin: zoete Japanse rijstwijn
½ verse rode peper naar smaak (of gedroogde gemalen rode peper)
2 el sesamolie



Heb je al eens een Poké Bowl gehad? Wil je het zelf proberen? Maak dan deze vegan Poke Bowl met de Garden Gourmet Vuna, vegan tonijn. Lekker, makkelijk en super hip.

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

1. Bereid de rijst

Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Giet de rijst af en meng de sushi-azijn door de rijst. Laat afkoelen.

2. Maak de dressing

Maak ondertussen de dressing: Meng de soja saus, limoensap, Mirin (Japanse rijstwijn) en sesamolie. In plaats van Mirin kun je ook 2 eetlepels witte wijn met 3 eetlepels agavesiroop mengen.

3. Snijd de groente en fruit

Snijd de mango, radijs, komkommer en avocado in blokjes. Meng en besprenkel met limoensap. Snijd de rode kool in reepjes.

4. Maak de poké bowl

Verdeel de afgekoelde rijst over twee kommen. Verdeel de groenten en mango over de rijst. Garneer kom met spinazieblaadjes in het midden met daarop de VUNA.

5. Serveer het gerecht

Serveer de Poké Bowls met de sojadressing en bestrooi met gemengde sesamzaadjes.

CHECK VOOR MEER RECEPTEN GARDENGOURMET.NL