

## Ingrediënten voor 1 personen

Voor de bowl 75 g Wieringer bonen (gekookt) handje jonge spinazie handje rucola kwart rode paprika 2 el mais (uit blik) 10 cm komkommer 50 g zilvervliesrijst halve rode ui 60 ml water 60 ml natuurazijn 50 g suiker Voor de dressing 1 el mayonaise 0.5 el dijon mosterd 0.5 el water 0.5 tl engelse kerrie poeder peper en zout

**Tijd:** 20-30 min.  
**Keuken:** Wereld  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Ja

## Poké Bowl Met Wieringer Bonen (Pulse Shack)

Een pokebowl is een traditioneel gerecht uit Hawaii. Het is een gezond en smakelijk feestje in een kom (bowl) en meestal bestaat de pokebowl uit een verse vissoort samen met al je favoriete groentes. Ik heb de vis vervangen door de Wieringer boon, een echte eye-catcher op je bord. De groente, bonen en rijst komen samen met een gele engelse kerriedressing die erg goed past bij de Wieringer boon.

### Bereidingswijze

Snijd de ui in halve ringen. Meng suiker, azijn en water totdat de suiker is opgelost in de vloeistof. Leg de uienringen erin en laat dit minimaal een half uurtje op het aanrecht staan. Kook de zilvervliesrijst beetgaar. Snijd ondertussen de rode paprika in dunne lucifers. Snijd de komkommer in mooie stukken. Was de spinazie goed schoon. Meng alle ingredienten voor de dressing samen. Wanneer de rijst gaar is, is het tijd om de pokebowl samen te stellen. Om de pokebowl tot een feestje te maken arrangeer je de rijst, Wieringer bonen, mais, paprika, komkommer, spinazie en rucola mooi in een grote kom. Leg er een dot van de zoet-zure rode uien bovenop en sprenkel de dressing er mooi overheen. Hier kun je een knijpflesje voor gebruiken.

### Serveertips

Recept overgenomen van Pulse Shack:  
<https://www.pulseshack.com/nl/recepten/>