

Ingrediënten voor 1 personen

1 mini pack Bonduelle crispy
maïs (75 gr) 1 mini pack
Bonduelle kikkererwten (80 gr) 40
gr (sushi)rijst 1 tomaat ½
avocado ½ rode ui 15 gr jonge
bladsla 1 el sesamololie ½ citroen

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Internationaal
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Vegetarische poké bowl met avocado

Poké bowls moeilijk? Helemaal niet! Deze poké bowl met rijst, avocado en kikkererwten is een heerlijke vegetarische variant die in een handomdraai op tafel staat. Je kan zelf eindeloos variëren met groenten en er je eigen bowl van maken. Alles smaakt lekkerder in een bowl!

Hulpmiddelen

Kookpan, Snijplank, (koks)mes, bowl

Bereidingswijze

1. Kook de (sushi)rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de tomaat in kwartjes, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
3. Halveer de avocado. Verwijder de pit en de schil en snijd de avocado in plakjes.
4. Snijd de rode ui in halve ringen.
5. Leg de sla in de bowl. Verdeel de rijst, maïs, kikkererwten, tomaat, avocado en ui over de sla.
6. Besprenkel de bowl met sesamololie en voeg peper naar smaak toe.
7. Snijd de citroen in partjes en serveer bij de poké bowl.

Serveertips

Tip: gebruik heerlijke Saitaku sushi rijst voor dit gerecht. Wil je naast alle lekkere groenten toch wat vis erbij? Vul je poké bowl aan met wat gerookte zalm, tonijn of surimi sticks.

