

Ingrediënten voor 4 personen

Ingrediënten: (voor 4 poké bowls)

225 gr basmati rijst 1 avocado  
200 gr garnalen 200 gr gerookte  
zalm Wakamé Zakje julienne  
wortels Zakje jonge bladsla Stuk  
komkommer, in blokjes Saitaku  
poké sushi and salad sprinkle In  
plaats van vis kan je ook prima  
stukjes gemarineerde kip  
gebruiken. Voor de dressing: 4  
teentjes zwarte knoflook, in  
stukjes gesneden 4 eetlepels  
gembersiroop 2 eetlepel  
Kikkoman sojasaus Aan de  
dressing voegde ik 4 teentjes  
zwarte knoflook toe. Dat geeft net  
even dat beetje extra aan de  
dressing.

**Tijd:** 20-30 min.

**Keuken:** Nederlands

**Soort\_gerecht:** Salade

**Eigen\_keuken:** Nee

**Vegetarisch:** Nee



## Poké-Bowl met zwarte knoflook

Zin in een gezonde en tegelijk ook heel makkelijke maaltijd? Deze poké bowls zijn snel gemaakt en super smaakvol. Ook de zelfgemaakte Japanse dressing is zo klaar.

### Bereidingswijze

Bereiding: 1. Bereid de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Zet de rijst opzij en laat helemaal afkoelen. 2. Wrijf de zwarte knoflook tot puree en mix met de gembersiroop en sojasaus tot een dressing. Gebruik hierbij eventueel een Blender of hakmolentje. 3. Leg de sla in de kommen, verdeel de rijst erover en top af met de overige ingrediënten. 4. Strooi lekker wat Saitaku salad sprinkle over de bowls en schenk de dressing erover. Eet smakelijk.