

Poké bowl met zalm, komkommer, radijs en avocado



75 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	411 Kcal
Koolhydraten	8.9 g
Eiwitten	34.6 g
Vet	25.2 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g verse zalmfilet in stukjes
- ½ komkommer in schijfjes
- 5 radijsjes in schijfjes
- ½ avocado in schijfjes
- 2 el wakame
- 1 tl sesamzaad
- ½ el sesamololie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el witte wijnazijn
- ½ el limoensap
- Eventueel: bieslook of lente-ui, fijnggehakt

BEREIDINGSWIJZE

Doe de zalm in een bakje en doe hier de sesamololie en de sojasaus bij. Laat het afgedekt een uur marinieren in de koelkast. Marineer vervolgens de komkommer en de radijs in de azijn en laat deze een uur op het aanrecht staan. Roer regelmatig door. Verdeel de zalm, komkommer, radijsjes, avocado en de wakame over een diepe kom of bord. Besprenkel met het limoensap en bestrooi met het sesamzaad. Gebruik eventueel wat bieslook of lente-ui om de bowl te garneren.

TIP: VANAF FASE 3B
KUN JE
ZILVERVLIESRIJST
GEBRUIKEN MET EEN
GEWONE PORTIE VIS.