

Poké bowl met tonijn en pittige rijst



25 minuten



2 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	424 Kcal
Koolhydraten	12.7 g
Eiwitten	44 g
Vet	21.1 g
Vezels	7.1 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 zakjes PS. food & lifestyle sojarijst
- 80-100 g tonijn uit blik op waterbasis
- 100 g radijsjes
- 200 g komkommer
- 1 avocado
- 1 el mayonaise
- 2 el magere kwark
- 1-2 tl sambal oelek

EXTRA

- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el sesamolie
- Scheutje citroensap
- 1 el azijn

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat afkoelen. Meng de rijst met de mayonaise, magere kwark en sambal. Snijd de radijsjes en komkommer in blokjes en de avocado in plakjes. Verdeel de radijsjes, komkommer, avocado, tonijn en pittige rijst in een hoge kom. Maak een dressing van de sojasaus, sesamolie, het citroensap en de azijn en sprenkel deze over de poké bowl.

TIP: VOOR DE REST VAN HET GEZIN KUN JE GEWONE (ZILVERVLIES)RIJST GEBRUIKEN, EN VOOR DE KIDS DE SAMBAL EVENTUEEL WEGLATEN. OOK LEKKER MET VERSE TONJINBLOKJES!