



1A+1B

Vis

Poké bowl met tonijn en pittige rijst



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

- 1 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	424 kcal
Koolhydraten	12 g
Vet	21 g
Vezels	7 g
Eiwit	44 g