

POKÉ BOWL

en andere bowls

40 receptkaarten

Eten uit een kom is een relaxte manier van eten. Schep je kom vol met verse ingrediënten, neem een vork of lepel mee en zoek je favoriete plek. Schuif aan tafel, plof op de bank of ga lekker buiten zitten. Heb je eenmaal de smaak te pakken, stel dan zelf een kleurrijke en smaakvolle kom samen met behulp van de drie kaarten met tips. En geniet daarna vol aandacht van de rijke mix aan ingrediënten!

INHOUD

poké bowls

tonijn & edamame
tonijn & wakame
zalm & rode kool
gepofte quinoa
krabsticks & edamame
sushi
hawaiï
snelle tonijn
gamba & courgetti
bloemkool & makreel
risotto & makreel
krokante kip
seared steak

buddha bowls

vegan glory
halloumi
zoete aardappel
krokante tofu
tofu & edamame
kool & noedels

tips

ze maak je
je eigen dinner bowl
dressings en sausjes
toppings

world food bowls

midden-oosten
franse bol grillé
tikka masala
thaise noedels
mexicaans gehakt
japanse omelet
gadogado
falafel
latin potato

salad bowls

carpaccio
choggiabietjes
verse kruiden
bieten & haring
mezze
vijgen & ham
rainbow
mango & kip

poké bowls

Traditioneel is een poké bowl opgebouwd uit – in stukjes gehakte (poké) – rauwe vis, groenten en rijst. Bij een wat ruimere interpretatie worden er ook andere eiwitbronnen (bijvoorbeeld kip) of andere granen toegevoegd. De ingrediënten liggen bij een poké bowl netjes naast elkaar.

buddha bowls

De buddha bowl (ook wel hippie bowl genoemd) is vegetarisch. Hij is opgebouwd uit groenten, soms tōfu, granen, noten en zaden.

world food bowls

Een world food bowl is geïnspireerd op wereldgerechten. Smaakvolle ingrediënten naast elkaar in een kom.

salad bowls

De naam zegt het al: een salade in een kom. Fris en gezond.

Receptuur & fotografie Remke Vet (fitfoodstyle.nl),

Dorien Holla en Edgar van de Ven (edgarworks.nl)

Renovullende beelden shutterstock.com Vormgeving Studio ImageBooks

© 2022 ImageBooks, Veghel, imagebooks.nl | Alle rechten voorbehouden.



**TONIJN &
EDAMAME**
poké bowl



TONIJN & EDAMAME

poké bowl

Dit heb je
nodig voor
2 kommen

160 g sushirijst
1 tl wasabipasta
4 el mayonaise
200 g rauwe tonijn
½ komkommer
1 chioggiabiet

1 avocado
1½ tl suiker
1 el rijstazijn
50 g veldsla
75 g edamame

1 el zwart sesamzaad
1 el wit sesamzaad

benodigdheden
spuitzak

de rijst

Kook de sushirijst 10 minuten in 250 ml water. Zet de warmtebron uit en laat de rijst nog 15 minuten staan met het deksel op de pan.

de saus

Meng de wasabi met de mayonaise.

**de vis en
de groenten**

Snijd de tonijn in blokjes. Was de komkommer en schaf hem in lange, dunne plakken. Rol de plakken op. Was de chioggiabiet en schaf hem in dunne plakken. Schil en ontpit de avocado en snijd hem in lange, dunne plakken.

serveren

Los de suiker op in de rijstazijn en schep die door de sushirijst. Verdeel de rijst over twee kommen. Schik de tonijn, de komkommer, de biet, de veldsla en de edamame eromheen. Leg een waaiertje van avocado-plakjes op de rijst. Spuit de saus met een spuitzak over de bowls en bestrooi ze met wit en zwart sesamzaad.



**TONIJN &
WAKAME**
pokē bowl

TONIJN & WAKAME

poké bowl

Dit heb je
nodig voor
2 kommen

160 g bruine rijst 1 lente-uitje 2 el lichte sojasaus 2 tl sesamolie 1 tl rijstazijn	½ tl chilipepervlokken zwart sesamzaad 200 g rauwe tonijn ½ komkommer 1 avocado	4 radijsjes 150 g rode kool 75 g verse wakame
--	---	---

de rijst

Kook de bruine rijst gaar en laat hem afkoelen.

de marinade

Snijd de lente-ui in ringetjes. Maak een marinade van de sojasaus, de sesamolie, de rijstazijn, de chilivlokken, 1 theelepel sesamzaad en de lente-ui. Snijd de tonijn in blokjes en leg ze minimaal een half uur in de marinade.

de groenten

Was de komkommer en schaaft hem in lange, dunne plakken. Schil en ontpit de avocado en snijd hem in lange, dunne plakken. Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Snijd de rode kool in fijne reepjes.

serveren

Schep de rijst in twee kommen. Leg de tonijn erop. Schik de groenten en de wakame op de rijst. Strooi er wat zwart sesamzaad overheen.

zwart sesamzaad

Zwart sesamzaad komt uit de Aziatische keuken en is een uitstekende bron van antioxidanten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels.

**ZALM &
RODE KOOL**
poké bowl





ZALM & RODE KOOL

poké bowl

Dit heb je
nodig voor
2 kommen

160 g sushirijst
200 g rauwe zalm
½ komkommer
½ rode kool

1 lente-uitje
2 norivellen
1 avocado
1½ tl suiker

1 el rijstazijn
125 g verse wakame
1 el sesamzaad
sojasaus

de rijst

Kook de sushirijst 10 minuten in 250 ml water. Zet de warmtebron uit en laat de rijst nog 15 minuten staan met het deksel op de pan.

de vis, de groenten en de nori

Snijd de zalm in plakjes. Was de komkommer en snijd hem in dunne plakjes. Was de rode kool en snijd hem in fijne reepjes. Snijd de lente-ui in dunne ringetjes. Knip de norivellen in snippers. Schil en ontpit de avocado en snijd hem in dunne plakjes.

serveren

Los de suiker op in de rijstazijn en schep die door de sushirijst. Verdeel de rijst over twee kommen. Garneer hem met de komkommer, de rode kool, de avocado, de zalm en de wakame. Strooi de ringetjes lente-ui, de stukjes nori en het sesamzaad erover en breng het geheel op smaak met een scheutje sojasaus.



**GEPOFTE
QUINOA**
poke bowl

GEPOFTE QUINOA

poké bowl

Dit heb je
nodig voor
2 kommen

*Ook lekker
met gekookte
in plaats
van gepofte
quinoa.*

½ limoen
1 el gembersiroop
½ el sesamololie
½ el olijfolie

150 g rode kool
1 avocado
80 g gepofte quinoa
75 g edamame

100 g verse
rivierkreeftjes

de dressing

Was de halve limoen, rasp de schil en pers hem uit. Meng het sap met de rasp, de gembersiroop, de sesamololie en de olijfolie.

de groenten

Snijd de rode kool in kleine, dunne reepjes. Schil en ontpit de avocado en snijd hem in lange, dunne plakken.

de quinoa

Rooster de gepofte quinoa 2 minuten op hoog vuur in een droge koekenpan.

serveren

Schep de limoen-gemberdressing door de rode kool. Verdeel de rodekoolsalade, de quinoa, de avocado en de edamame over twee kommen en garneer ze met de rivierkreeftjes.