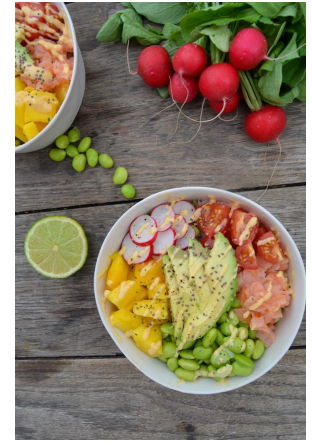


POKÉBOWL

Ingrediënten (voor 2 personen).

- ✓ 400 g bloemkoolrijst
- ✓ 150 g gerookte zalmreepjes
- ✓ 150 g verse of diepvriesmango
- ✓ 100 g radijzen
- ✓ 1/2 avocado
- ✓ 100 g kerstomaten
- ✓ 100 g sojaboontjes (edamame)
- ✓ peper
- ✓ zout



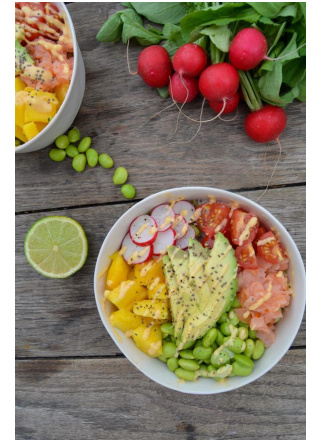
Bereidingswijze

1. Doe de bloemkoolrijst in een vergiet. Giet er kokend water over en laat uitlekken.
2. Snij de mango in blokjes. Halveer de kerstomaten en radijzen en snij de avocado in schijfjes.
3. Verdeel de bloemkoolrijst over twee kommetjes en kruid met peper en zout.
4. Verdeel vervolgens de kerstomaten, radijzen, mango, sojabonen en zalm naar keuze over de bloemkoolrijst.
5. Werk af met de mangodressing.

MANGODRESSING

Ingrediënten

- ✓ 100 g verse of diepvriesmango
- ✓ 1/4 kl gemberrasp
- ✓ 50 g griekse yoghurt
- ✓ 1/4 kl mosterd
- ✓ 1/2 limoen
- ✓ peper
- ✓ zout



Bereidingswijze

1. Blend de mangoblokjes.
2. Rasp 1/4 koffielepel gember over de mangopuree.
3. Pers vervolgens een halve limoen uit over het mengsel en voeg hier ook de griekse yoghurt en mosterd aan toe.
4. Kruid af met peper en zout.
5. Verdeel de dressing over de poké bowl.