PS. food & lifestyle

FASE 2B

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 sesamolie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el witte wijnazijn
- ½ el limoensap
- Eventueel: bieslook of lente-ui, fijngehakt

BEREIDINGSWIJZE

Doe de zalm in een bakje en doe hier de sesamolie en de sojasaus bij. Laat het afgedekt een uur marineren 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.