PS. food & lifestyle

FASE 1

Pokébowl 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 platte kaas
- 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, platte kaas 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 pokébowl.

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 TONIJNBLOKJES!