

Sushi bowl met risoni, zalm en avocado

FASE 3



20 minuten



1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	630 Kcal
Koolhydraten	19.9 g
Eiwitten	46.4 g
Vet	35.8 g
Vezels	19.9 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g PS. risoni
- 120 g zalm
- 100 g komkommer
- ½ avocado
- 2 el ingelegde gember
- ½ norivel
- 1 tl sesamzaad
- 1 el sojasaus

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de risoni zoals vermeld op de verpakking en laat afkoelen. Snijd de rauwe zalm, avocado en komkommer in blokjes en knip het norivel in stukjes. Schep de afgekoelde risoni in een kom en verdeel hierover de zalm, avocado en komkommer. Garneer met de stukjes nori, de plakjes ingelegde gember en de sesamzaadjes. Besprenkel met de sojasaus.

TIP: LIEVER GEEN
RAUWE VIS?
VERHIT DAN DE ZALM
IN EEN PAN MET WAT
OLIJFOLIE.