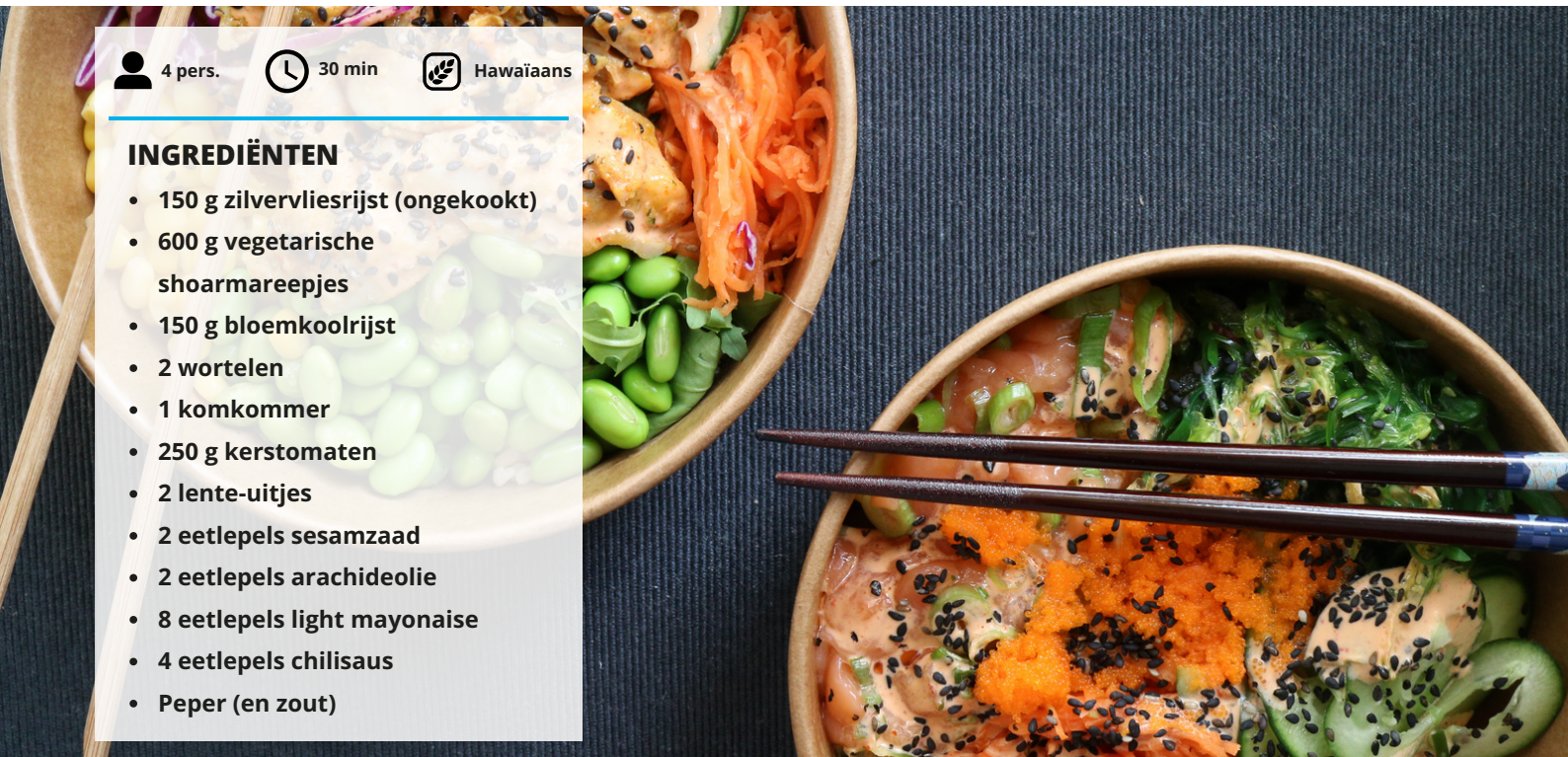




# POKÉ BOWL MET VEGETARISCHE SHOARMA



4 pers. 30 min Hawaïaans

## INGREDIËNTEN

- 150 g zilvervliesrijst (ongekookt)
- 600 g vegetarische shoarmareepjes
- 150 g bloemkoolrijst
- 2 wortelen
- 1 komkommer
- 250 g kerstomaten
- 2 lente-uitjes
- 2 eetlepels sesamzaad
- 2 eetlepels arachideolie
- 8 eetlepels light mayonaise
- 4 eetlepels chilisaus
- Peper (en zout)

## STAP 1

Bereid de zilvervliesrijst en de bloemkoolrijst volgens de verpakking.

## STAP 2

Heel veel snijdwerk vandaag. Schil de wortelen en maak met een dunschiller lange linten.

## STAP 3

Snijd de komkommer in dunne plakjes en halveer de kerstomaatjes. Snijd ook de lente-uitjes in kleine ringen.

## STAP 4

Neem een kommetje en meng de chilisaus met de mayonaise. Een dressing was nog nooit zo simpel.

## STAP 5

Verhit de arachideolie in een pan en roerbak de vegetarische shoarma ongeveer 4 minuten.

## STAP 6

Kruid met peper (en zout).

## STAP 7

Verdeel de rijst over de kommetjes en schep er ongeveer de helft van de dressing op.

## STAP 8

Leg ook de shoarmareepjes, komkommer, kerstomaatjes en wortellinten op. Strooi er wat sesamzaadjes op en werk af met de lente-uitjes.



Je kan je poké bowl ook afwerken met verschillende toppings zoals: avocado, maïs, mango, zoete aardappel, rode ajuin, walnoten of chilivlokken. Experimenteer en combineer!

**Klaar en smullen maar!**

### VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	544 kcal
Vetten	21 gram
Koolhydraten	54 gram
Koolhydratenporties	4,25 gram
Eiwitten	30 gram