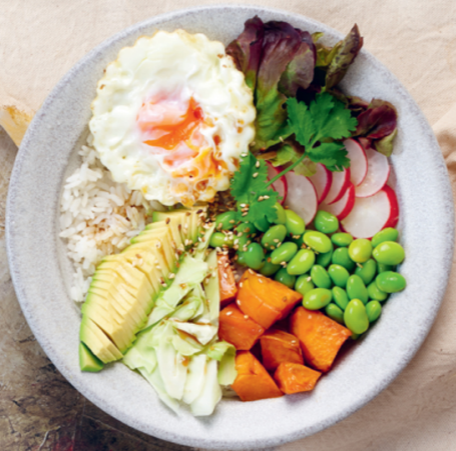


## inhoud

inleiding	6
ontbijtbowls	14
pokébowls met rauwe vis	48
pokébowls met ingeblikte, gegrilde & gerookte vis	78
pokébowls met zeevruchten	124
pokébowls met tofoe	164
pokébowls met groenten	198
pokébowls met vlees	230
zoete pokébowls	260
register	284







# zoete aardappel & gebakken ei

zie voor variaties blz. 38

Dit is een ontbijtkom die u vast vaker zult maken. U kunt hem van tevoren bereiden, de dressing apart houden en deze vlak voor het serveren over de kom sprenkelen.

voor de zoete aardappel	voor de poké bowl	200 g gare, gedopte edamame	4 kleine eieren
500 g zoete aardappels, in blokjes van 1 cm	2 el sojasaus	200 g wittekool, grof gesneden	kleine handvol verse korianderblaadjes
4 tl zonnebloemolie	2 el rijstwijnazijn	1 rijpe avocado, in plakjes	1 el geroosterd sesamzaad
1 tl sojasaus	2 el bruine suiker	6 radijzen, in dunne plakjes	
1 tl sesamololie	1 el sesamololie	1-2 el plantaardige olie	
1 tl honing	sushirijst (zie blz. 11)		
zout en versgemalen peper	½ krop rode cikenbladsla		

Bereid eerst de zoete aardappel. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng de zoete aardappel, zonnebloemolie, sojasaus, sesamololie, honing en een snuf zout en peper. Verdeel in een enkele laag over de bakplaat en bak de aardappel in 18-20 minuten gaar.

Bereid de poké bowl. Klop de sojasaus, azijn, bruine suiker en sesamololie door elkaar en zet apart. Verdeel de rijst over vier kommen en daarover de zoete aardappel, sla, edamame, wittekool, avocado en radijs. Besprenkel met de sojasausdressing.

Verhit de olie en bak de eieren tot ze net zijn gestold; bestrooi naar smaak met zout en peper en leg er een op elke kom. Garneer met de koriander en het sesamzaad en serveer.

*Voor 4 personen*

GV Vervang de sojasaus door tamari. V



# dichtgeschroeide zalm

zie voor variaties blz. 107

Snel dichtgeschroeide zalm is de basis voor deze fantastische verse kom in pokéstijl. De knapperige rodekool zorgt voor extra textuur.

1 tl sesamolie	5 el rijstwijnazijn	300 g gekookte edamame
¼ tl gehakte knoflook	4 grote radijzen, in plakjes	1,5 dl mayonaise
1 tl fijne kristalsuiker	200 g rodekool, fijn geschaafd	1 el sriracha
½ tl zeezout	2 grote lente-uien, in sprietten	partjes limoen, voor het garneren
sap van 1 limoen	1 avocado, in plakjes	2 tl sesamzaad
350 g zalmfilet	2 verse grote rode chilipepers, zaadlijsten verwijderd en in dunne reepjes	Meng de sesamolie, knoflook, kristalsuiker, het
400 g gekookte langkorrelige witte rijst (zie blz. 12)		

zout en limoensap en bestrijk de zalm hiermee. Dek af en laat de zalm 15-20 minuten marineren in de koelkast. Roer de gekookte rijst door de rijstwijnazijn en verdeel de rijst over vier kommen. Voeg de radijs, rodekool, lente-ui, avocado, chilipeper en edamame in secties toe langs de rand van de kommen.

Verhit een grillpan 5 minuten, of tot hij gloeiend heet is. Gril de zalm 1½-2 minuten. Keer hem om en schroei hem aan alle kanten in nog 1 minuut dicht (en net bruin). Haal hem uit de pan en snijd hem zo dun mogelijk. Bewaar de marinade. Leg de plakken dichtgeschroeide zalm midden op de rijst; besprenkel met de bewaarde marinade. Meng de mayonaise en sriracha en geef deze saus er apart bij. Voeg de partjes limoen toe, bestrooi met het sesamzaad en serveer.

*Voor 4 personen*

GV



# carpaccio van ananas met chili

zie voor variaties blz. 281

Carpaccio is van origine een gerecht van rauw kalfsvlees dat mals wordt gemaakt met een citroenmarinade. Tegenwoordig wordt de term 'carpaccio' gebruikt voor elk gerecht waarbij het hoofdingrediënt in zeer dunne plakjes wordt gesneden die worden gerangschikt in een enkele laag op een bord en daarna bedekt met de andere ingrediënten.

½ grote rijpe ananas

350 g gekookte jasmijnrijst, gezoet door 2 el  
ahornsiroop door de rijstkorrels te roeren

1-2 tl zeer fijn gehakte verse rode chilipeper

1-2 el zeer fijn gehakte verse rozemarijnaaldjes

1-2 el ruwe rietsuiker of donkere basterdsuiker

8 kleine verse rode chilipepers, voor het  
garneren

Schil de ananas, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes. Verdeel de rijst over vier kommen. Leg er een laag ananas op, bestrooi met een derde van de chilipeper, dan een derde van de rozemarijn en tot slot een derde van de suiker. Herhaal twee keer, zodat er drie lagen ananas zijn. Meng of roer niet! Dek de kommen af met plasticfolie en zet ze tot gebruik in de koelkast – bij voorkeur een hele nacht, maar ten minste 2 uur.

Haal uit de koelkast. Garneer elke kom met 2 hele chilipepers en serveer.

*Voor 4 personen*

GV, V, Veg