



BEREIDING

Los de suiker op in de rijstazijn en schep die door de sushirijst.

Schil de avocado en snijd hem in dunne plakjes.

Verdeel de sushirijst over twee kommen. Schik de tonijn, de komkommer, de biet, de veldsla en de edamame eromheen. Leg een waaiertje van avocadoplakjes op de rijst en bestrooi met wit en zwart sesamzaad.

Garneer de bowl met de wasabimayonaise.

Tuna Pokei bowl

INGREDIËNTEN VOOR 2 BOWLS

- o 160 g sushirijst
- o 200 g rauwe tonijn
- o ½ komkommer
- o 1 chioggiabiet
- o 1 tl wasabipasta
- o 4 el mayonaise
- o 1,5 tl suiker
- o 1 el rijstazijn
- o 1 avocado
- o 65 g edamame (groene sojaboontjes)
- o 50 g veldsla
- o 1 el zwart sesamzaad
- o 1 el wit sesamzaad

VOORBEREIDING

Breng de sushirijst aan de kook in 250 ml water. Zet het vuur laag, doe de deksel op de pan en laat de rijst 20 minuten doorkoken. Laat de rijst nog 10 minuten afkoelen voor gebruik.

Snijd de tonijn in blokjes.

Was de komkommer en schaf hem in lange, dunne plakken. Rol de plakken op.

Was de chioggiabiet en schaf hem in dunne plakken.

Meng de wasabi door de mayonaise.

MET ZALM

Poke Bowl



BEREIDING

Los de suiker op in de rijstazijn en schep die door de sushirijst.

Schil en ontpit de avocado en snijd hem in dunne plakjes.

Verdeel de sushirijst over twee kommen. Garneer de rijst met de komkommer, de rode kool, de avocado, de zalm en de wakame. Strooi hier de ringetjes lente-ui, de stukjes nori en het sesamzaad over en breng het geheel op smaak met een scheutje sojasaus.

Pokei bowl

MET ZALM

INGREDIËNTEN VOOR 2 BOWLS

- o 160 g sushirijst
- o 200 g rauwe zalm
- o ½ komkommer
- o ½ rode kool
- o 1 lente-ui
- o 2 norivellen
- o 1½ tl suiker
- o 1 el rijstazijn
- o 1 avocado
- o 125 g wakame (zeewier)
- o 1 el sesamzaad
- o sojasaus

VOORBEREIDING

Breng de sushirijst aan de kook in 250 ml water. Zet het vuur laag, doe de deksel op de pan en laat de rijst 20 minuten doorkoken. Laat de rijst nog 10 minuten afkoelen voor gebruik.

Snijd de zalm in plakjes.

Was de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.

Was de rode kool en snijd hem in fijne reepjes.

Snijd het lente-uitje in smalle ringetjes.

Snijd de norivellen in stukjes.

MET MANGO EN KIP

Smaakde bowl



BEREIDING

Meng de olijfolie, het limoensap, de honing en de mosterd in een schaalje.

Verdeel de sla over vier kommen en garneer met de mango en de kipfilet. Giet de dressing over de salade en bestrooi hem met het amandelschaafsel.

DEZE SALADE IS OOK
ERG LEKKER MET BLOKJES
AVOCADO ERBIJ.

Galade bowl

MET MANGO EN KIP

INGREDIËNTEN VOOR 4 BOWLS

- o 200 g gerookte kipfilet
- o 1 krop sla
- o 2 mango's
- o 60 g amandelschaafsel
- o 1 el extra vergine olijfolie
- o 2 el limoensap
- o 1 el vloeibare honing
- o 1 el Zaanse mosterd

VOORBEREIDING

Snijd de kipfilet in stukjes.

Was de sla en snijd hem in stukken.

Schil de mango's en snijd ze in blokjes.

Rooster het amandelschaafsel kort in een droge koekenpan.

BOWL

Raisbowl



BEREIDING

Leg de groenten op kleurvolgorde in vier kommen.

Spuit de dressing met een spuitzak over de groenten heen en houd een beetje apart om in te dippen.

Strooi wat sesamzaadjes over de bowl.

**MAAK EEN GROTE SCHAAL
EN DEEL HEM MET IEDEREEN
TIJDENS DE BORREL.**

Rainbow

BOWL

INGREDIËNTEN VOOR 4 BOWLS

- o 1 teentje knoflook
- o 8 el magere yoghurt
- o 2 el mayonaise
- o ½ rode kool
- o 2 rode paprika's
- o 2 winterwortels
- o 1 komkommer
- o ½ bloemkool
- o sesamzaad

BENODIGDHEDEN

- o spuitzak

VOORBEREIDING

Pel de knoflook. Pers de knoflook uit boven een kom en voeg de yoghurt en de mayonaise toe. Roer goed door.

Snijd de rode kool in heel kleine stukjes.

Snijd de paprika open, verwijder de zaadjes en snijd hem in kleine reepjes of blokjes.

Schil de wortel en snijd hem in heel kleine stukjes.

Was de komkommer en snijd hem in kleine stukjes.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes en was ze.

MET VIJGEN EN GEITENKAAS

Salade bowl



BEREIDING

Maak een dressing van het citroensap, de olijfolie, de honing en de tijmblaadjes. Breng hem op smaak met zout en peper.

Schep in een grote kom voorzichtig de sla, de vijgen, de ham en de geitenkaas door elkaar.

Verdeel de salade over vier kommen en besprenkel hem met de dressing.

**OOK ERG LEKKER: STROOI
PISTACHENOOTJES OVER
DE SALADE.**

Galade bowl

MET VIJGEN EN GEITENKAAS

INGREDIËNTEN VOOR 4 BOWLS

- o 6 verse vijgen
- o 250 g rauwe ham
- o stukje geitenkaas à 200 g
- o 2 takjes tijm
- o 2 el citroensap
- o 2 el extra vergine olijfolie
- o 2 el vloeibare honing
- o zout en peper
- o 250 g veldsla

VOORBEREIDING

Was de vijgen en snijd ze in partjes.

Scheur de ham in repen.

Snijd de geitenkaas in blokjes.

Haal de tijmblaadjes van de takjes.

MET MUNTSAUS EN HUMMUS

Merges bowl



BEREIDING

Snijd de overgebleven komkommer in staafjes.

Schil de wortels en snijd ze in staafjes.

Snijd de paprika's in lange reepjes.

Was de choggiabietjes en snijd ze in dunne plakjes.

Was de kerstomaatjes.

Zet het kommetje tzatziki op een groot bord en leg de groenten en de olijven eromheen. Serveer met het naanbrood en een schaalje hummus.

Mezze bowl

MET MUNTSAUS EN HUMMUS

INGREDIËNTEN VOOR 4 BOWLS

- o 1 takje verse dille
- o 1 takje verse munt
- o 2 komkommers
- o 2 teentjes knoflook
- o 240 g Griekse yoghurt
- o 50 g zure room
- o 1 el wittewijnazijn
- o 1 el limoensap
- o 1 el extra vergine olijfolie
- o zout en peper
- o 4 winterwortels
- o 2 rode paprika's
- o 4 chioggiabietjes
- o 250 g kerstomaatjes
- o 100 g olijven
- o 1 naanbrood
- o hummus

VOORBEREIDING

Knip de dille en de munt fijn. Schil 1 komkommer en rasp hem. Laat de komkommer goed uitlekken in een zeef. Pers de knoflook uit boven een kom en voeg de Griekse yoghurt, de zure room, de azijn, het limoensap en de olijfolie toe. Schep de uitgelekte komkommer en de verse kruiden door de yoghurt. Breng de saus op smaak met zout en peper.

**COMBINEER DEZE BOWL
MET VERSCHILLENDE
SOORTEN HUMMUS.**

MET RIVIERKREEFTJES

*Gepofte
quinoa*



BEREIDING

Rooster de gepofte quinoa 2 minuten op hoog vuur in een droge koekenpan.

Schil de avocado's en snijd ze in plakken.

Verdeel de rodekoolsalade, de quinoa, de avocado en de edamame over vier kommen en garneer met de rivierkreeftjes.

**OOK LEKKER MET
GEKOOKTE IN PLAATS VAN
GEPOFTE QUINOA.**

Gepofte quinoa

MET RIVIERKREEFTJES

INGREDIËNTEN VOOR 4 BOWLS

- o 1 limoen
- o 2 el gembersiroop
- o 1 el sesamolie
- o 1 el extra vergine olijfolie
- o 300 g rode kool
- o 50 g gepofte quinoa
- o 2 avocado's
- o 175 g edamame (groene sojaboontjes)
- o 200 g verse rivierkreeftjes

VOORBEREIDING

Was de limoen. Rasp de schil van de limoen en pers hem uit. Meng het sap met de rasp, de gembersiroop, de sesamolie en de olijfolie.

Snijd de rode kool in kleine stukjes.

Schep de limoen-gemberdressing door de rode kool.

BOWL MET KRAB

California



BEREIDING

Kook de rijst gaar in een ruime hoeveelheid water.

Snijd de avocado in stukjes.

Giet de rijst af en verdeel hem over 2 kommen. Garneer met de stukjes krab, komkommer, avocado en de edamame. Sprengel wat saus over de bowls en serveer de gember er los bij.

**VOEG VOOR EEN PITTIGE
COCKTAILSAUS EEN EETLEPEL
WORCESTERSAUS EN EEN
THELEPEL TABASCO TOE.**

California

BOWL MET KRAB

INGREDIËNTEN VOOR 2 BOWLS

- o 200 g krabsticks
- o 2 el mayonaise
- o 1 el ketchup
- o 1 el gembersiroop
- o 2 tl Griekse yoghurt
- o ½ komkommer
- o 150 g witte rijst
- o 1 avocado
- o 100 g edamame (groene sojaboontjes)
- o 20 g ingelegde gember

VOORBEREIDING

Snijd de krabstick in stukjes.

Meng de mayonaise, de ketchup, de gembersiroop en de Griekse yoghurt.

Schil de komkommer en snijd hem in kleine stukjes.