



Vegetarisch gerecht;
bevat geen vlees



Veganistisch gerecht;
bevat geen dierlijke producten



Dit gerecht is hoog in eiwit;
het gerecht bevat meer dan
20 g eiwitten



Dit gerecht is laag in suiker;
het gerecht bevat minder dan
5 g suiker per 100 g



POKE BOWL MET STICKY TOFU

♥ 4 porties 🕒 60 min 🔥 667 kcal p.p.

Bereiding

- 1 Spoel de sushirijst af en breng 450 mL water met de sushirijst aan de kook.
- 2 Als het water kookt, laat dan de rijst 10 min zachtjes doorkoken op laag vuur.
- 3 Als de rijst klaar is voeg dan de rijstazijn en de suiker toe en laat de rijst afgedekt nog 20 min nastomen.
- 4 Bereid ondertussen de sticky tofu zoals beschreven op pagina 156.
- 5 Snijd de avocado en de komkommer in plakjes en de mango in stukjes.
- 6 Serveer de sushirijst met daarop de sticky tofu, komkommer, avocado, mango en zeewiersalade.
- 7 Bestrooi als laatste met de sesamzaad en de sojasaus.

Ingrediënten

Tofu naturel	400 g
Sweet chilisaus	100 mL
Zeewiersalade	100 g
Avocado	1
Sushirijst	300 g
Rijstazijn	4 el
Suiker	2 tl
Sesamzaad	4 tl
Sojasaus	4 el
Komkommer	1
Mango	1
Water	450 mL

Macronutriënten

Per portie

Eiwitten	21 g
Koolhydraten	97 g
waarvan suikers	32 g
Vetten	20 g

