

# Poké Bowl

Ingrediënten voor 4 personen

- 250 gr Basmati rijst
- 60 ml rijstazijn\*
- 300 gr zalmfilets, vers is lekker maar diepvries is goedkoper
- ½ rode peper of rode pepervlokken
- 2 el glutenvrije sojasaus b.v. Flowerbrand Black soy sauce no. 1
- 1 el sesamolie
- 2 tl sesamzaad
- 3 bosuien
- 125 gr zeewier koelvers (géén salade!)
- 200 gr sojabonen koelvers
- 2 eetrijpe avocado's

## Bereiding

- Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
- Meng, nadat de rijst in een gesloten pan gerust heeft, de rijstazijn door de rijst.
- Laat de rijst op een grote platte schaal afkoelen.
- Snij de zalm, tijdens het koken van de rijst, in kleine blokjes.
- Maak de rode peper schoon en verwijder steeltje, zaadlijsten en pitjes.
- Snipper de rode peper fijn en meng dit samen met de sojasaus en de sesamolie door de zalm.  
Laat dit in de koelkast marineren.
- Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan op een gemiddelde temperatuur. Blijf erbij staan en schud het regelmatig om. Het sesamzaad is klaar wanneer het een goudbruine kleur heeft. Haal het dan meteen uit de pan en laat het op een bord afkoelen.
- Was de bosui en snij dit in dunne schuine ringen. Verdeel de rijst, als deze is afgekoeld, over 4 kommen.
- Leg hierop de zeewier, sojabonen en lente ui.
- Verdeel de zalm over de kommen en strooi er het sesamzaad over.
- Snij de avocado's in de lengte doormidden. Verwijder de pit. Haal het vruchtvlees met een lepel uit de schil en snij hier mooie dunne plakken van.
- Garneer de kommen met plakken avocado.

Je kunt hier eindeloos mee variëren.

Hou je niet van vis, dan neem je mals gebakken kip.

Wil je hem goedkoop houden? Vervang dan sojabonen door sperziebonen en neem komkommer in plaats van zeewier.

Een vegetarische variant is ook goed mogelijk, denk hierbij bijvoorbeeld aan op smaak gebrachte kikkererwten.

Op internet zijn vele recepten te vinden.

Waar je wel op moet letten is dat Surimi (krabsticks) niet glutenvrij zijn en dat je glutenvrije sojasaus gebruikt.

Flowerbrand Black soy sauce no. 1 in een wit plastic kannetje is hier een voorbeeld van.

Deze is in veel supermarkten te koop.

\*Kijk hier voor meer informatie over rijstazijn <https://www.glutenvrij.nl/actueel/nieuwsartikel/790>

***Eet smakelijk!***