

Ingrediënten voor 2 personen

- 10 scampi's
- 100 g wilde rijst
- 150 g ananas (in blokjes)
- ½ rode chilipeper
- 75 g wortelen (geraspt)
- 1 tomaten
- 100 g ijsbergsla
- 1 el koriander (gehakt)
- 75 g zwarte bonen (blik)
- 1 el kokosschilfers
- olijfolie
- cayennepeper
- peper en zout

Poké bowl met scampi's

DUUR: 🕒🕒 | BUDGET: € | MOEILIKHEID: 🍳

- 1 Kook de wilde rijst in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat uitlekken en meng er de gehakte koriander door. Breng op smaak met olijfolie, peper en zout.
- 2 Spoel de bonen en laat goed uitlekken. Snij de tomaten, zonder de zaadjes, in blokjes. Meng ze met de zwarte bonen. Kruid met peper en zout.
- 3 Spoel de ijsbergsla en snij in jne reepjes. Snipper de chilipeper, zonder de zaadjes, fijn. Meng het pepertje met de ananas.
- 4 Pel de scampi's en verwijder het darmkanaal. Kruid de scampi's met peper, zout en cayennepeper. Bak ze kort aan beide kanten in wat olijfolie.
- 5 Maak de poké bowl. Lepel aan een kant wat van de rijst, leg daarnaast de geraspte wortel en de chili-ananas. Maak de bowl compleet met de ijsbergsla, de mix van zwarte bonen en tomaat en de gebakken scampi's. Bestrooi met extra koriander en de kokosschilfers en serveer.