

Leuke Recepten

leukerecepten.nl



Poké bowl recept: vers gemaakt

🕒 45 M



Laatst bijgewerkt op 24 jul 2025

Ingrediënten: Poké bowl recept

Voor 2 bowls

200 gr sushi rijst
3 eetlepels sushi azijn
200 gr Rauwe tonijn (in blokjes)
100 gr sojaboontjes
100 gr zeewiersalade (wakame)
1 mango (in blokjes)
50 gr peen julienne
paar plakjes radijs

Marinade tonijn / dressing:

1 teen knoflook (in plakjes)
4 eetlepels sojasaus (Go-Tan)
3 eetlepels mirin (Japanse rijstwijn)
1 limoen
chilivlokken (naar smaak)

3 eetlepels honing (of agave)

2 eetlepels sesamolie

Garnering

zwart en wit sesamzaad

schijfje limoen

Bereiding: Poké bowl recept

1. Begin met het maken van de marinade. Snijd de teen knoflook in 2 of 2 stukjes. Meng alle ingrediënten voor de marinade, op het sesamzaad en het limoensap na, samen in een pannetje en laat ongeveer 15 tot 20 minuten op zacht vuur pruttelen. Daarna haal je de marinade van het vuur en laat je deze afkoelen. Voeg daarna het limoensap toe aan de saus.



2. Kook ondertussen de sushirijst volgens de verpakking. Wanneer de sushirijst klaar is om met de deksel dicht na te garen, voeg je voorzichtig de sushi azijn toe. Laat nu nog 15 minuten na garen.



3. Voeg ongeveer 1 tot 2 eetlepels van de marinade toe aan de tonijn. Laat dit even staan. De overige marinade kun je als dressing gebruiken. Maak nu de Poké bowl op door de rijst in het midden op te scheppen en de overige ingrediënten in een rondje er omheen. Besprenkel met de dressing. Garneer de poke bowl met zwart sesamzaad en limoenschijfjes.

4. Sandra's tips:

sushi azijn kun je ook zelf maken met 2 theelepels suiker en een snuf zout opgelost in 3 eetlepels rijstazijn.

Probeer voor de poké bowl tonijn te kopen die zo vers mogelijk is, je gaat deze ten slotte rauw eten.

Kun je geen sojaboontjes vinden in de winkel of toko? Voeg dan bijvoorbeeld avocado of komkommer toe.

Lees hier meer over **rijst koken en handige tips**
(<https://www.leukerecepten.nl/kooktips/rijst-pasta-en-granen/rijst-koken-en-hoeveel-rijst-per-persoon/>).

Privacy-instellingen bijwerken