



Pokebowl met tonijn

Ingrediënten

- Sushi rijst Yama, gekookt 754879 of rijst Ardo, gekookt 400544
- Sushi azijn Yama 204897
- Kewpie mayonaise Yama 204918
- Oosterse sesamsaus 204577
- Furikake wasabi Yama 654886
- Tonijn uit blik, op water, uitgelekt
- Edamame boontjes Yama 654885
- Wortel juliënne
- Mango blokjes Ardo, ontdooid 400715
- Komkommer stiiften of dunne plakjes
- Kikkererwten, blik,afgespoeld en uitgelekt
- Rode uienringen
- Zwart sesamzaad Yama 654875
- Bowls + deksels 855202/855200

Bereidingswijze

1. Plaats een bolletje rijst (+/- 100 gram) in een bowl en giet een paar druppels sushi azijn erover
2. Plaats 4 toefjes kewpie mayonaise naast de rijst
3. Verdeel de groenten en de mango rond de rijst, let op de kleurschakering, groen naast rood,dan geel enzovoorts, en bewaar wat rode uienringen
4. Garneer met wat slierten Japanse sesamsaus
5. Plaats de tonijn in het midden van de bowl
6. Garneer met slierten kewpie mayonaise en Oosterse sesamsaus
7. Garneer af met wat Furikake wasabi, rode uienringen en zwart sesamzaad

VARIATIE:

- Vervang de rode uien garnering door wat zeekraal
- Vervang de tonijn door gerookte zalmsnippers

VAV divers

Zwarthoofd 2
4878 AL Etten-leur
T: 076 50 43 000
F: 076 50 43 025

Arts divers

De Grens 28
6598 DL-Heijen
Gennep, Limburg
T 0485 - 51 83 88

VDB divers

De Hooge Krocht 100
2201 EZ Noordwijk
T: 071 40 20 101
F: 071 40 22 014