



1A+1B

Fish

Poké bowl met verse tonijn



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de verse tonijnsteak in blokjes, de radijsjes en avocado in schijfjes en de komkommer in stukken. Verdeel alle ingrediënten in een diepe kom en besprenkel met de sojasaus en extra vierge olijfolie. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g verse tonijnsteak
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ 50 g komkommer
- ☐ 50 g radijsjes
- ☐ 25 g zee kraal
- ☐ ½ avocado
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ 1 el extra vierge olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	386 kcal
Koolhydraten	6 g
Vet	21 g
Vezels	4 g
Eiwit	39 g