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 zeekraal
- [ ] 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**