



1A+1B

Fish

Poké bowl met verse zalm, komkommer en radijs



Bereidingstijd

15 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water. Maak ondertussen een dressing van de sesamolie, sojasaus en het limoensap. Giet de rijst af en laat even afkoelen. Doe de zalm, komkommer, radijs en de rode ui samen met de rijst in een kommetje en besprenkel met de dressing.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g verse zalm in blokjes
- ☐ 150 g komkommer in plakjes
- ☐ 10 radijsjes in plakjes
- ☐ ½ kleine rode ui in ringen
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ 1 el sesamolie
- ☐ 1 tl limoensap

Voedingswaarden per persoon

Energie	367 kcal
Koolhydraten	14 g
Vet	15 g
Eiwit	41 g