

POKÉ BOWL MET GARNALEN

2 personen / 510 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram pandanrijst
- 1 komkommer
- 2 eetlepels azijn
- 4 gram suiker
- 150 gram julienne wortel
- 100 gram mango stukjes
- 200 gram roerbak garnalen knoflook
- 2 eetlepels ketjap
- ½ limoen
- 2 eetlepels sojasaus
- peper en zout



Bereiding:

Snijd als de komkommer in dunne plakjes. Marineer de komkommer met de azijn met de suiker en wat verse peper. Kook de rijst in ruim water met snufje zout voor zo'n 10 minuten. Giet de rijst af en mix met het limoensap. Laat de rijst ongeveer 10 minuten staan met de deksel op de pan. Wok ondertussen de garnalen in ketjap zo'n 3 minuten. Snijd de mango in kleine stukjes. Maak de poké bowl. Doe de rijst in een kom en leg daar de komkommerplakjes, mango, wortel, en garnalen bij. Als dip serveer je er sojasaus bij. De overige wortel en komkommer serveer je in schaalpjes.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	510 kcal
Eiwit:	27,9 gram
Koolhydraten:	81,9 gram
- waarvan suikers:	19,8 gram
Vet:	6,5 gram
Vezels:	5,9 gram
Zout:	3,9 gram