

Tonijn en noedel Poké Bowl / Tuna and Noodle Poke Bowl



Boodschappenlijstje

100 gram gedroogde noedels

50 gram sperziebonen

2 vrije uitloop bio-eieren

2 baby komkommers, gehalveerd

cherrytomaatjes, gehalveerd

1 bosuitje, in ringetjes

85 gram tonijn uit blik, uitgelekt

20 gram ontpitte kalamata-olijven

½ teentje knoflook, geplet

30 ml olijfolie

zeezout

versgemalen zwarte peper

Zo maak je een tonijn poké bowl

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat ze uitlekken. Was, snij en kook de boorntjes beetgaar in 6-8 minuten.

Doe de eieren in een kleine pan met kokend water

Kook ze 6 minuten voor zachte dooiers en stevig eiwit of naar wens.

Giet de eieren af, laat afkoelen onder koud stromend water, pel en halveer ze.

Leg noedels, bonen, tomaten, komkommer, uitjes, tonijn en olijven in de kommen en leg de halve eieren bovenop.

Meng knoflook, olie, zeezout en versgemalen peper in een kleine kom.

Druppel de dressing over de poké bowl of geef het erbij

Tonijn en noedel Poké Bowl / Tuna and Noodle Poke Bowl



Shopping list

100g dried noodles

50g green beans

2 free-range organic eggs

2 baby cucumbers, halved

cherry tomatoes, halved

1 spring onion, sliced in rings

85g canned tuna, drained

20g pitted Kalamata olives

½ clove garlic, crushed

30ml olive oil

sea salt

freshly ground black pepper

How to make a tuna poke bowl

Cook the noodles according to the instructions on the package, drain. Wash, cut and boil the beans until al dente in 6-8 minutes.

Place the eggs in a small pan of boiling water.

Cook for 6 minutes for soft yolks and firm whites or to your liking.

Drain the eggs, cool under cold running water, peel and halve.

Place noodles, beans, tomatoes, cucumber, onions, tuna and olives in bowls. Place the halved egg halves on top.

Mix garlic, oil, sea salt and freshly ground pepper in a small bowl.

Drizzle dressing over poke bowl or serve on the side