

## Poke Bowl / Poke Bowl



### Boodschappenlijst, voor 4 personen

#### De rijst

1 pak (500g) sushi rijst  
2 eetlepels appelazijn  
1 theelepelzout  
1 theelepelsuiker

#### vis

400 gram zalmfilet

#### marinade

4 eetlepels sojasaus  
2 eetlepels olijfolie  
1 theelepel vissaus  
zwarte peper, naar smaak

#### saus

50 gram mayonaise  
de vismarinade  
kneepje citroen

#### toppings

komkommer, tomaat,  
paprika, radijs,  
wortel, edamame bonen  
avocado, mango,  
bietjes, pompoen  
lente-uitjes, sesamzaadjes,  
een nori vel, in snippers.

### Zo maak je onze Poke Bowl

Roer de marinade en leg de vis er in.

Doe het water in de pan, doe de rijst erbij en breng het aan de kook.

Zet de deksel op de pan en laat de rijst 10 minuten zacht koken.

Draai het gas uit en laat de pan met de deksel er op 15 minuten staan, laat de pan dicht!

Was de groenten goed schoon, snij de groenten lang of kort maar dun.

Doe de mayonaise met het kneepje citroen alvast in een kom en zet hem even opzij.

## Poke Bowl / Poke Bowl

Grill de zalm, 3 - 4 minuten per kant, de zalm mag aan de binnenkant roze zijn.  
Laat de vis 5 minuten rusten en snij hem dan in dunne reepjes.

Roer de vismarinade door de mayonaise.

Schep de rijst even door en verdeel het over de kommen.

Leg de groenten op de rijst en leg dan de zalm erop met daarop de saus.

Strooi er lenteuitjes en sesamzaad over.

## Poke Bowl / Poke Bowl



### Shopping list, for 4 people

#### The rice

1 pack (500g) sushi rice  
2 tablespoons apple cider vinegar  
1 teaspoon salt  
1 teaspoon sugar

#### fish

400 grams salmon fillet

#### the marinade

4 tablespoons soy sauce  
2 tablespoons olive oil  
1 teaspoon fish sauce  
black pepper, to taste

#### sauce

50 grams mayonnaise  
the fish marinade  
a squeeze lemon

#### toppings

cucumber, tomato,  
peppers, radishes,  
carrot, edamame beans  
avocado, mango,  
beetroot, pumpkin  
spring onions, sesame seeds,  
a nori sheet, shredded.

### How to make our Poke Bowl

Stir in the marinade and add the fish.

Pour the water in the pan, add the rice and bring to a boil.

Put the lid on the pan and let the rice simmer for 10 minutes.

Turn off the heat and leave the pan with the lid on for 15 minutes, leave the pan closed!

Wash the vegetables well, cut the vegetables long or short but thin.

Place the mayonnaise with a squeeze of lemon in a bowl, set aside.

## Poke Bowl / Poke Bowl

Grill the salmon, 3 - 4 minutes per side, it may be pink on the inside.  
Let the fish rest for 5 minutes and then cut it into thin strips.

Stir the fish marinade into the mayonnaise until combined.

Stir the rice and divide it over the bowls.

Place the vegetables on top of the rice, put the salmon on too with the sauce on top.

Sprinkle spring onions and sesame seeds on top