

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
2 norivellen
150 gr sushirijst
15 ml rijstazijn
halve theelepel suiker
halve theelepel zout
75 gr gerookte zalm
75 gr tonijn
halve avocado
halve komkommer
10 gr sesamzaad
sojasaus
optioneel: wasabi
optioneel: ingelegde gember

SUSHIBOWL

Bevat per portie: Kcal: 508 | Eiwit: 26,2 gr | Koolhydraten: 68,8 gr | Vet: 14,6 gr | Vezels: 4,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Doe de sushirijst in een zeef en spoel het goed af met koud water.
• Kook de sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
• Verwarm de rijstazijn in een pannetje en voeg de suiker en het zout toe. Blijf roeren tot dit is opgelost. Laat het mengsel afkoelen tot kamertemperatuur en roer het vervolgens voorzichtig door de sushirijst heen.
• Haal de norivellen voorzichtig door de vlam van je fornuis (of een kaars of aansteker) zodat ze een beetje krokant worden. Snij de vellen in vier repen, stapel ze op en snij er vervolgens dunne reepjes van.
• Haal de zaadlijsten uit de komkommer. Snij de komkommer in reepjes.
• Maak de avocado schoon en snij ook deze in reepjes of partjes.
• Snij de zalm en tonijn (voor zover nog nodig) in plakken.
• Neem twee grote kommen en verdeel alle ingrediënten hierover totdat je een prachtige creatie hebt.
• Garneer de sushibowl met sesamzaad.
• Serveer met sojasaus en eventueel wasabi en ingelegde gember.

TIPS EN TRICKS

• De zalm en tonijn mag je uiteraard ook vervangen voor andere vissoorten als je dat lekkerder vindt.
• Niet zo gek op avocado? Doe eens wild en maak een sushibowl met drie soorten vis.
• Vind je wasabi wel lekker maar erg pittig? Roer het dan aan met een beetje yoghurt of magere fritessaus.