

Edamame poké bowl



Ingrediënten

Ingrediënten voor 10 porties:

700g Ardo Edamame sojabonen
(Mukimame)

500g Ardo Halve avocado's

700g Ardo Mango

600g Ardo Basmati rijst

300g Ardo Rode kool

8el sesamolie

8el sojasaus

9el rijstazijn

750g zalm

Zwarte sesamzaadjes

Bereidingswijze

1. Stoom de rijst kort en laat afkoelen.
2. Stoom de groenten zoals aangegeven op de verpakking en ontdooi de mango.
3. Marineer de rode kool met een scheutje rijstazijn en kruid af met peper en zout.
4. Snij de avocado's en zalm in blokjes.
5. Verdeel de rijst in kommetjes. Verdeel daarna de avocado, mango, zalm, rode kool en edamame sojabonen over de rijst.
6. Bestrooi de bowl met sesamzaadjes.
7. Meng de sojasaus, sesamolie en rijstazijn tot een dressing en giet deze over de poké bowl.

Hoe verwerk je edamame in een poké bowl?

Edamameboontjes zijn perfect voor een smakvolle en voedzame poké bowl. Verwijder ze na het koken uit hun peulen en verdeel ze over je rijstbasis. Hun knapperige textuur en lichtzoete smaak passen goed bij andere ingrediënten, zoals zalm, avocado of mango. Strooi voor extra smaak wat sesamzaadjes over de edamame. Deze groene superfood levert essentiële plantaardige eiwitten en maakt je bowl evenwichtiger en vullender.

Allergenen

Gluten

Sesame

Soy

Fish

