

## POKÉ BOWL MET ZALM

RECEPT VOOR 4 PERSONEN

### INGREDIËNTEN

1 komkommer  
1 avocado  
1 mango  
1 wortel  
150 gram wakame salade  
150 gram sojaboontjes  
400 gram verse zalm  
350 gram sushi rijst  
50 gram sesam zaadjes  
10 takjes koriander  
100 gram mayonaise  
20 gram siracha saus  
30 gram soja saus  
20 gram sesam olie  
20 gram (Sushi)azijn



### BENODIGDHEDEN

zeef, kookpan, snijplank, koksmes, grove rasp, dunschiller, bakpan

### VOORBEREIDING - DEZE STAPPEN GRAAG UITVOEREN VOOR AANVANG VAN DE WORKSHOP

1. Doe de sushirijst in een zeef en spoel deze af, de rijst is schoon wanneer het water wat eruit loopt kleurloos is.
2. Doe de rijst in een kookpan en voeg water toe tot de rijst 1,5 cm onder staat. Voeg ook een snufje zout toe.
3. Kook de rijst gaar volgens de verpakking en laat afkoelen tot kamertemperatuur.

### BEREIDING TIJDENS DE KOOKWORKSHOP

4. Snijd de zalm in blokjes en doe in een kom.
5. Doe de mayonaise, sriracha, sojasaus, sesamolie en sushi azijn in een kom en roer tot een samenhangend geheel. Schenk dit over de blokjes zalm en zet weg om te laten marineren.
6. Snijd de avocado en mango in blokjes.
7. Maak linten van de komkommer met behulp van een dunschiller.
8. Rasp de wortel met een grove rasp.
9. Rooster de sesam zaadjes in een droge bakpan.
10. Start met het opmaken van het bord, doe de rijst onderop in het midden.
11. Leg alle groenten in een rondje om de rijst.
12. Doe vervolgens de zalm in het midden bovenop de rijst en schenk de extra saus een beetje over de groenten.
13. Garneer met de sesam zaadjes en de koriander.