



Poké bowl weetjes

Wat zit er allemaal in een poké bowl?

- **Rijst:** vaak sushirijst, maar soms ook bruine rijst of quinoa
- **Rauwe vis:** zoals zalm of tonijn, in blokjes gesneden
- **Groente:** bijvoorbeeld komkommer, wortel, edamame en radijs
- **Fruit of romige toevoegingen:** zoals avocado of mango
- **Saus:** bijvoorbeeld sojasaus, srirachamayo of ponzu
- **Toppings:** zoals sesamzaadjes, nori-snippers, krokante uitjes of zeewiersalade

Welke rijst gebruik je in een poké bowl recept?

Voor een poké bowl gebruik je meestal sushirijst: een plakkerige rijst die de ingrediënten goed bij elkaar houdt. Spoel de rijst voor het koken een paar keer met koud water om het overtollige zetmeel te verwijderen; zo wordt hij mooi glanzend en niet te papperig. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat hem daarna iets afkoelen, maar serveer hem lauwwarm of op kamertemperatuur voor de beste smaak. Wil je een gezondere twist? Dan kun je ook kiezen voor zilvervliesrijst of zelfs quinoa.

Variëren met ingrediënten

Een poké bowl kun je eindeloos aanpassen aan je eigen smaak. Naast de klassieke zalm of tonijn kun je bijvoorbeeld ook kiezen voor:

- Andere eiwitten: garnalen, krab, kip, tofu of tempeh.
- Groente: zoals avocado, zoete aardappel, zeewiersalade, rode kool of sugar snaps.
- Fruit: bijvoorbeeld mango, ananas of granaatappelpitjes voor een frisse twist.
- Krokante extra's: zoals geroosterde noten, tempuravlokken of gebakken uitjes.
- Saus: wissel af met wasabimayo, teriyakisaus of een pittige chilidressing.

Poké bowl dressings

Populaire keuzes zijn sojasaus of ponzu. Voor wat pit kun je gaan voor srirachamayo of een pittige chilidressing, terwijl een sesam-gemberdressing of miso-limoendressing wat frisheid toevoegen. Houd je van romig? Dan is een wasabimayo of yoghurtsaus met limoensap een goede optie.

Is poké bowl echt gezond?

Een poké bowl kan heel gezond zijn, omdat het veel verse vis en groente bevat en vaak weinig verzadigde vetten. De voedingswaarde hangt wel af van je keuzes: veel saus of krokante toppings maken het wat minder licht en gezond. Kies je voor zilvervliesrijst, veel groente en een lichte dressing, dan is een poké bowl een voedzame maaltijd.

Wat kan allemaal op een poké bowl?

Je kunt eindeloos variëren. Naast vis kun je ook garnalen, kip, tofu of tempeh gebruiken. Voor extra smaak en kleur voeg je groente toe zoals rode kool, sugar snaps of zoete aardappel, en fruit zoals ananas of granaatappelpitjes. Maak het af met krokante toppings zoals noten, tempuravlokken of gebakken uitjes en kies een saus die je lekker vindt.

Is een poké bowl warm of koud?

Een poké bowl wordt meestal koud of op kamertemperatuur geserveerd. De rijst mag lauwwarm zijn, maar de vis en groente zijn vers en gekoeld.

BRON: boodschappen.nl