

Poké bowl met tonijnsteak, sugar snaps en avocado



Probeer deze heerlijke poké bowl met tonijnsteak, sugar snaps en avocado voor de lunch of combineer hem met rijst en je hebt een volwaardige maaltijd!

Ingrediënten

300 g sugar snaps
160 g babyspinazie
2 avocado's in plakken
1 komkommer dun gesneden
400 g tonijnsteak
1 el sesamzaadjes
Dressing:
2 el sojasaus
4 el sesamololie
2 el citroensap
1 tl wasabi

Recept

1. Verdeel de babyspinazie over vier kommen. 2. Snijd de tonijnsteaks in mooie dunne plakken. Schroei eventueel de randjes dicht in een hele hete koekenpan. Als je een pan met anti-aanbaklaag gebruikt heb je maar een heel klein drupje olie nodig. Bak de tonijnsteak maximaal 10 seconden per kant, aan alle zijden: het gaat echt alleen om schroeien. 3. Blancheer de sugar snaps door ze een minuut in kokend water te leggen. Spoel ze daarna af met koud water zodat ze niet verder garen. Kook ze iets langer (ca. 3 minuten), wanneer je niet van beetgare en knapperige sugar snaps houdt. 4. Leg alle groente toppings (avocado, komkommer, sugar snaps) op de babyspinazie. 5. Schik ook de plakken tonijn in de schaaltes. 6. Meng voor de dressing sojasaus, olijfolie en citroensap door elkaar. Houd je van pittig? Voeg dan nog een puntje wasabi toe. 7. Verdeel tot slot de sesamzaadjes over het gerecht. Menusuggestie: Eet deze heerlijke poke bowl met volkoren basmatirijst. Eet smakelijk! Bron: Van Oers United

Voedingswaarden

calories : 717 calories
fat : 32.90 grams
carbohydrate : 64.10 grams
proteïn : 35.40 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/poke-bowl-met-tonijnsteak-sugar-snaps-en-avocado>