



Poke bowl met sesam citroendressing

Recept uit Fast Food

Voor 2 personen:

- 1tl (acacia)honing
- 8 stuk(s) (rode) kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 avocado, in partjes
- 1 snuifje cayennepeper
- Sap van 1 citroen
- 2 el citroensap
- 150g diepgevroren edamameboontjes
- 100g gerookte (wilde) zalm, in snippers
- 0,5 teentje knoflook
- 1 stuk lente-ui, in fijne ringetjes
- 0,5 stuks mango (ready-to-eat), in blokjes
- 8 radijsjes, in kwartjes
- 2el sesamzaadjes, geroosterd
- 2el tahin

Bereiding:

1. Kook de edamameboontjes 3 minuten in kokend water. Spoel meteen onder koud water om het kookproces te stoppen en de mooie groene kleur te bewaren.
2. Snijd de avocado in plakjes. Besprenkel met citroensap.
3. Verdeel alle ingrediënten over de bowl. Werk af met een snufje fleur de sel en sesamzaadjes.
4. Meng alle ingrediënten voor de dressing (citroensap, water, tahin, cayennepeper, fleur de sel, knoflook, acaciahoning) en neem die apart mee in een potje.

Tip:

- Maak de dressing en de edamameboontjes de avond voordien klaar.
- Voeg eventueel een restje quinoa of zilervliesrijst toe.

Fotografie Food: Wout Hendrickx
Foodstyling: Debby De Mangelaere