



Poké bowl

Poke is een traditioneel Hawaïaans gerecht van fijngesneden rauwe vis, geserveerd in een kommetje. De moderne en meer westerse variant van het gerecht heeft onze harten en magen veroverd onder de naam 'poké bowl'. Het bestaat voornamelijk uit rijst, groenten en gemarineerde rauwe vis, maar er bestaan ook veggie versies en varianten met vlees. Het wordt op een sierlijke manier geserveerd en er worden er dressings en toppings aan toegevoegd. Als je kiest voor de juiste ingrediënten, wordt het geheel niet enkel lekker, maar ook nog eens vullend en gezond!

Hoewel er ondertussen al heel wat leuke plekjes zijn waar je een poké bowl kunt eten, kun je 'm ook makkelijk zelf maken. Zo doe je het:

1. **Kies je basis.** Dit is meestal (volkoren) rijst, maar je kunt ook quinoa of bulgur gebruiken. Kook een portie, laat afkoelen en doe het in je bowl.
2. **Voeg wat proteïnen toe.** Dit kan vis (bijvoorbeeld zalm, tonijn of garnalen), vlees (bijvoorbeeld biefstuk of kip) of een vegetarische variant (bijvoorbeeld tofu, tempeh of quorn) zijn. Laat het zo'n kwartiertje marinieren. Snij de ingrediënten in blokjes, bak ze indien nodig en leg ze in je kommetje.
3. Ga voor een **verscheidenheid aan groenten**: komkommer, spinazie, wortelen, (gemarineerde) rode kool en radijzen zijn enkele voorbeelden. Edamameboontjes, maïs, kikkererwten etc zijn geen groenten maar peulvruchten. Deze kun je aanvullend gebruiken.
4. Ook **fruit** past in een poké bowl. Klassiekers zijn mango en avocado, maar ook ananas of watermeloen passen perfect
5. Werk je bowl af met enkele streepjes **dressing**: sriracha- of wasabimayonaise is een aanrader!
6. Strooi er tot slot nog wat (zwarte) **sesamzaadjes en/of fijngehakte lente-uitjes** over.

