

Poké bowl

Aantal personen: 3

2 blikjes tonijn op water

2 rode paprika's

1 komkommer

200 gram radijsjes

1 avocado

120 gram zilvervlies rijst

1 eetlepel rijstazijn

2 eetlepels light mayonaise

1 eetlepel griekse yoghurt

1 eetlepel tabasco

Zout en peper naar smaak

Sojasaus naar smaak

Bereid de rijst voor volgens de aanwijzingen op de verpakking, als de rijst klaar is, breng je deze op smaak met de azijn en een snufje zout. Laat de rijst afkoelen tot kamertemperatuur.

Giet de tonijn af en meng deze met de tonijn, Griekse yoghurt en de tabasco door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.

Snij alle groenten in kleine blokjes. Neem 3 diepe borden/kommen en begin met een bedje van rijst. Verdeel hierover de groenten en de tonijn. Meng alles door elkaar en eet met sojasaus.

