1A+1B Vis

Pokébowl met tonijn en pittige rijst

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat afkoelen. Meng de rijst met de mayonaise, magere kwark en sambal. Snijd de radijsjes en komkommer in blokjes en de avocado in plakjes. Verdeel de radijsjes, komkommer, avocado, tonijn en pittige rijst in een hoge kom. Maak een dressing van de sojasaus, sesamolie, het citroensap en de azijn en sprenkel deze over de pokébowl.

Ingrediënten

- [ ] 2 zakjes PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 80-100 g tonijn uit blik op waterbasis
- [ ] 100 g radijsjes
- [ ] 200 g komkommer
- [ ] 1 avocado
- [ ] 1 el mayonaise
- [ ] 2 el magere kwark
- [ ] 1-2 tl sambal oelek

Voedingswaarden per persoon

Energie	**424 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**21 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**44 g**