

# Poké bowl met zalm, komkommer, radijs en avocado

 **BEREIDINGSTIJD:** 15 MINUTEN + 1 UUR MARINEREN

 1 PERSOON

 **BEREIDINGSWIJZE:**

Doe de zalm in een bakje en doe hier de sesamololie en de sojasaus bij. Laat het afgedekt een uur marineren in de koelkast. Marineer vervolgens de komkommer en de radijs in de azijn en laat deze een uur op het aanrecht staan. Roer regelmatig door. Verdeel de zalm, komkommer, radijsjes, avocado en de wakame over een diepe kom of bord. Besprenkel met het limoensap en bestrooi met het sesamzaad. Gebruik eventueel wat bieslook of lente-ui om de bowl te garneren.

*Tip:  
vanaf fase 3B  
kun je zilvenliesrijst  
gebruiken met een  
gewone portie vis.*

## Ingrediënten:

- 150-200 g verse zalmfilet in stukjes
- 1/2 komkommer in schijfjes
- 5 radijsjes in schijfjes
- 1/2 avocado in schijfjes
- 2 el wakame
- 1 tl sesamzaad
- 1/2 el sesamololie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el witte wijnazijn
- 1/2 el limoensap

## Eventueel:

- Bieslook of lente-ui, fijngehakt

KCAL

411

EIWITTEN

34,6 g

KOOL-  
HYDRATEN

8,9 g

VETTEN

25,2 g

FASE 2B