

Lunch



voor ± 4 personen



POKÉ BOWL MET CHAMPIGNONS, PAPRIKA EN RODE KOOL

250 gr biologische sushi rijst

1 gele biologische paprika

250 gr biologische champignons

1 groene biologische paprika

1/2 biologische rode kool

1 biologische wortel

2 eetlepels biologische sushi azijn

1 biologische limoen

1 eetlepel kokosolie

1 theelepel zwart sesamzaad

1 rode biologische paprika

1 handje verse munt

BEREIDING

Kook de sushi rijst zoals aangegeven op de verpakking en meng daarna de sushi azijn door de rijst en laat de rijst goed afkoelen. Spoel de paprika's onder stromend water schoon en droog even na met wat keukenpapier. Snij de toppen eraf, verwijder de zaadlijsten en snij de paprika's in repen. Halveer dan de halve rode kool snij deze stukken in dunne repen. Doe de repen kool in een schaal en giet er kokend water uit de waterkoker overheen. Giet het daarna af, spoel even na en droog de kool met wat keukenpapier. Rasp dan de wortel schoon en gebruik de Spirelli om er slierten van te maken. Borstel daarna de champignons schoon en snij ze in plakjes. Doe dan de kokosolie in een koekenpan en bak de champignons aan beide kanten goudbruin. Pak nu de kommen, schep de sushi rijst erin, leg de 3 kleuren paprika aan de zijkant van de kommen. Verdeel ook de rode kool, de wortel en de champignons over de kommen. Maak het geheel af met een plakje limoen, wat verse munt en zwart sesamzaad.