



De lekkerste

POKÉ BOWLS

Tanja Dusy



DELTA S

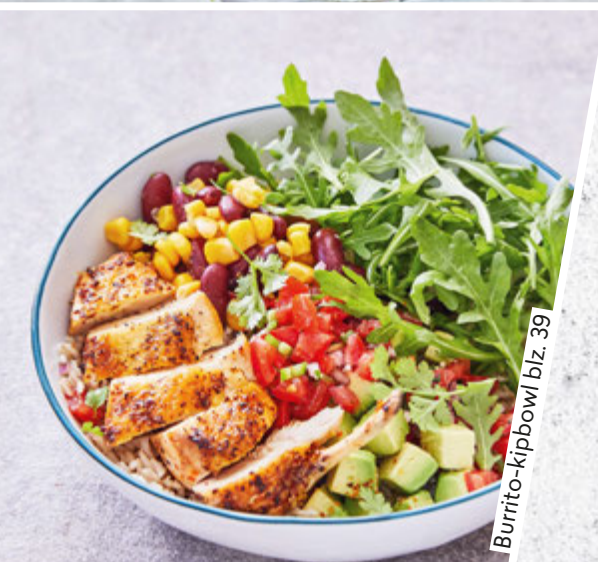




Feelgood zalmbowl blz. 17



Regenboogbowl blz. 33



Burrito-kipbowl blz. 39

INHOUD

DE POKÉBASIS

Aloha in een kom	5
Sushirijst – coole bowlbasis	6
Mayonaise	7
Groene sojadressing	7
Boekweit – witte quinoa – gierst – rijst	8
Zilvervliesrijst	8
Quinoamix	9
Couscous	9
Bulgur	9
Snelle kimchi	10
Gember-komkommer	12
Scherpe uien	13
Zoetzure radijsjes	13

KLASSIEKE POKÉBOWLS

Feelgood zalmbowl	17
Hete mango-tonijnbowl	19
Pittige tonijnbowl	21
Gemengde pokébowl	23
Tatakibowl met ananas	25
Sushibowl	27
Sashimibowl	29
California-roll-sushibowl	31
Regenboogbowl	33

VLEES & GEVOGELTE

Zoetzure kipbowl	37
Burrito-kipbowl	39
Fat Greek Wedding-bowl	41
Hete pepersteakbowl	43

Thaise kipbowl	45
Happy S(e)oul-bowl	47
BLT-quinoabowl	49

VIS & ZEEVRUCHTEN

Tonijnsaladebowl	53
Yakitori-zalmbowl	55
Japanse bowl met makreel	57
Hete-garnalenbowl	59
Teriyaki-zalmbowl	61
Vrolijke garnalenbowl	63
Tokio-tonijnbowl	65

VEGETARISCH & VEGAN

Fake tuna-bowl	69
Tofubowl met ingelegde groenten	71
Krokante kikkererwtbowl	73
Oogstfeestbowl	75
Frisse yoghurtbowl	77
Ster van Cyprus-bowl	79
Seoul-soulfoodbowl	81
Lentegroentebowl	83
Eenvoudige herfstbowl	85
Gezellige winterbowl	87
Gemakkelijke halloumibowl	89
Barbecuetempébowl	91
Tofubowl in satéstijl	93
Tandoori-gobibowl	95

Tokio-tonijnbowl blz. 65



Frisse yoghurtbowl blz. 77



Barbecuetempébowl blz. 91





DE POKÉBASIS

ALOHA IN EEN KOM

ALOHA

... betekent veel meer dan gewoon 'hallo'. Het beschrijft de Hawaïaanse levensvisie: liefde, geluk, vreugde, respect, vriendelijkheid – 'aloha' is alles wat goed is.

POKÉ

... uitspraak 'poo-kee', is de populaire foodtrend uit Hawaï die het vakantiegevoel naar je eigen keuken brengt. Het is oorspronkelijk een rauwe vissalade van 'ahi tuna' (geelvintonijn) die solo of met rijst, furikake en andere ingrediënten wordt geserveerd in een kom. Tegenwoordig staan in pokérestaurants ook bowls met andere soorten vis of vlees en vegetarische of vegan varianten op het menu.

SASHIMIKWALITEIT

Voor klassieke pokébowls moet je altijd tonijn of zalm van sashimikwaliteit gebruiken. De filets zijn dan gelijkmatig dun gesneden en zonder vel en graten direct klaar voor gebruik. De vis moet heel vers zijn, moet dezelfde dag worden bereid en moet tot die tijd goed gekoeld worden. Je kan vis van sashimikwaliteit bij je vertrouwde vishandelaar kopen, maar ook in goed gesorteerde supermarkten.

AROMA EN TEXTUUR

Je bowl wordt door allerlei aroma's en texturen gecombineerd tot een harmonisch geheel. Daarom moet een bowl altijd zijn samengesteld uit verschillende basiscomponenten. Pas op de tong ontplooiën de afzonderlijke componenten hun eigen spannende smaakervaringen.

STEL JE EIGEN BOWL SAMEN

Zo werkt het: rijst of een graansoort vormt de neutrale basis en daar komen veel groenten in de vorm van rauwkost, ovengroenten of ingelegd tafelzuur en wat vlees, vis of vegetarische proteïnen bij. De bekroning is een allesverbindende saus of dressing en een knapperige topping van noten of zaden. 'Ono' – lekker!

E'AI KAUA

... betekent 'eet smakelijk'! Dus tast toe! Alle bowl-recepten in dit boek zijn bedoeld voor **2 porties**.

LEGENDA



BOWLS MET VIS OF ZEEVRUCHTEN



BOWLS MET VLEES OF GEVOGELTE



VEGETARISCHE BOWLS



VEGAN BOWLS

SUSHIRIJST - COOLE BOWLBASIS

INGREDIËNTEN

VOOR 4 PORTIES/KOMMEN

250 g sushirijst

3 el rijstazijn

2 el suiker

1 tl zout



BEREIDING

1 Doe de rijst in een grote schaal, giet daar een ruime hoeveelheid koud water bij en roer voorzichtig met de handen. Giet de rijst in een zeef zodra het water melkachtig wit is en laat hem uitlekken. Doe hem dan weer in de schaal en was hem nogmaals. Herhaal dit twee tot vijf keer tot het water bijna helder blijft. Doe de rijst na de laatste keer weer in de schaal. Voeg water toe en laat de rijst daarin 30 minuten wellen.

2 Giet de nu licht gewelde rijst in een zeef, spoel hem af met koud water en laat hem uitlekken. Doe de rijst met 275 milliliter water in een pan – de pan moet zo'n groot mogelijke doorsnede hebben zodat de rijst op een groot oppervlak kan garen. Als er te veel rijst op elkaar ligt, blijft de bovenste laag in het ergste geval hard en wordt de onderste laag papperig. Laat alles afgedekt op een hoge temperatuur 1-2 minuten koken en dan op een lage temperatuur afgedekt 10 minuten garen. Houd het deksel gesloten.

3 Haal nu de pan van de kookplaat en verwijder het deksel. Leg een schone theedoek op de pan en laat de rijst zo afgedekt 15 minuten afkoelen. Doe intussen azijn, suiker en zout in een klein pannetje en verhit dit al roerend tot de suiker en het zout volledig zijn opgelost. Haal het mengsel dan van de kookplaat en laat het afkoelen.

4 Doe de rijst in een lage schaal met zo groot mogelijke doorsnede en een vrij hoge rand en verdeel hem daar voorzichtig in. Druppel het azijnmengsel op de handwarme rijst en verdeel het met een brede houten spatel; maak daarvoor steeds voorzichtig, zonder op de rijst te drukken of hem te roeren, diagonale lijnen door de rijst – hij moet zo rul mogelijk blijven. Laat de rijst volledig afkoelen. Als je hem voor verdere verwerking nog langer laat staan, leg dan een vochtige theedoek over de schaal zodat de rijst niet uitdroogt.

MAYONAISE

INGREDIËNTEN

2 heel verse eidooiers
1 tl dijonmosterd
1-2 tl wittewijnazijn
1-2 tl citroensap
zout en peper
suiker
180-220 ml zonnebloem-
of olijfolie

BEREIDING

- 1** Haal alle ingrediënten tijdig uit de koelkast – ze moeten allemaal ongeveer dezelfde (kamer)temperatuur hebben. Doe de eidooiers in een hoge mengkom en voeg dijonmosterd, 1 theelepel azijn, 1 theelepel citroensap, zout, peper en een snufje suiker toe.
- 2** Mix alles even met de staafmixer. Voeg dan druppelsgewijs de olie toe en meng elke druppel er goed door. Giet de olie er in een dun straaltje bij zodra de massa dikker begint te worden. Beweeg de staafmixer steeds van boven naar beneden en blijf mixen. Giet er olie bij tot de gewenste consistentie is bereikt. Maak de mayonaise dan op smaak af met de rest van de azijn, citroensap, zout, peper en eventueel nog wat suiker.

GROENE SOJADRESSING

INGREDIËNTEN

½ bosje koriander
½ teentje knoflook
2 el limoensap
200 g zijdentofu
4 el olijfolie
zout en peper
chilivlokken

BEREIDING

- 1** Was de takjes koriander, trek de goed afgedroogde blaadjes eraf en snijd die in stukjes. Pel het teentje knoflook en pers het in een hoge mengkom. Voeg koriander, limoensap en tofu toe en giet de olie erop. Pureer alles met de staafmixer op een lage stand en beweeg de mixer steeds van boven naar beneden. Kruid met zout en peper en voeg naar keuze chilivlokken toe.

BOEKWEIT - WITTE QUINOA - GIERST - RIJST

INGREDIËNTEN

125 g van de betreffende graan-/rijstsoort

zout

BEREIDING

- 1 Breng de betreffende graan-/rijstsoort aan de kook met 250 milliliter licht gezouten water (een verhouding van 1 deel graan/rijst op 2 delen water). Laat dit 1 minuut stevig koken en daarna op een lage stand afgedekt 15-20 minuten garen. Laat het dan op de uitgeschakelde warme kookplaat nog 10 minuten wellen.

TIP

Quinoa moet je in het algemeen voor het koken goed spoelen met heet water in een fijne zeef om de bittere stoffen eraf te wassen. Witte quinoa bevat minder van deze stoffen. Voor het garen van rode en zwarte quinoa is wat meer water nodig dan voor witte (2 ½ keer zoveel water in plaats van 2 keer, dus 312,5 milliliter voor 125 gram quinoa).

ZILVERVLIESRIJST

INGREDIËNTEN

100 g volkorenrijst

zout

BEREIDING

- 1 Spoel de rijst meerdere keren goed onder koud stromend water en laat hem 10-30 minuten weken in koud water. Giet hem af in een zeef, spoel nogmaals en laat hem uitlekken. Breng 220 milliliter water aan de kook, strooi er een beetje zout in en doe er de volkorenrijst in. Laat die 2 minuten stevig koken en dan afgedekt op een lage temperatuur 30-40 minuten garen. Laat hem daarna op de uitgeschakelde warme kookplaat nog 10 minuten wellen.