

pokébowls

## ZALM, BOERENKOOL & GRANAATAPPEL



gekookte basisrijst,  
zilervlies- en zwarte rijst  
(blz. 4)  
120 g



boerenkool  
120 g



geroosterd sesamzaad  
10 g



rouwe zalmfilet zonder huid  
100 g



granaatappelpitjes  
50 g



pindasaus (blz. 37)  
60 ml



15 minuten  
10 minuten rusten



2 minuten



voor 1 persoon

- Snijd de zalm in blokjes en doe ze in een kom. Schenk de helft van de pindasaus erover. Roer goed door en marineer de zalm 10 minuten.
- Was de boerenkool, verwijder de harde stelen en hak het blad fijn. Verhit een koekenpan met een scheutje olie en bak de boerenkool 2 minuten (roer af en toe).
- Doe de rijst in een kom en schep de blokjes zalm, de boerenkool en de granaatappelpitjes erbij. Bestrooi met het geroosterde sesamzaad.
- Schenk vlak voor het serveren de rest van de pindasaus erover.



vegetarisch

## TOFU, MANGO & AVOCADO



stevige tofu  
350 g



mango  
x 1



avocado  
x 1



witte rijst  
240 g




kokosshaafsel  
70 g



kurkuma  
1 tl

 15 minuten

 15 minuten

 voor 4 personen

- Kook de rijst met een snufje zout 15 minuten in 750 ml water.
- Snijd de tofu in blokjes en wentel ze door de kurkuma. Verhit een met olie ingevette koekenpan op middelhoog vuur en bak de tofu 4 minuten. Bestrooi naar smaak met zout. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de avocado in plakken.
- Rooster in een tweede droge koekenpan het kokosshaafsel op middelhoog vuur in 1 tot 2 minuten goudbruin.
- Schep de rijst in de kommen en verdeel de tofu, de mango, het kokosshaafsel en de avocado erover.



## CHORIZO, OMELET & RAUWKOST



chorizo  
150 g



komkommer  
x 1



eieren  
x 4



kikkererwten uit blik  
400 g



mint  
x 4 takjes



yoghurtsaus (blz. 124)  
150 ml



15 minuten



15 minuten



voor 4 personen

- Klop de eieren met zout en peper los. Bak ze 7 minuten in een koekenpan op middelhoog vuur, keer de omelet om en bak de andere kant 3 minuten. Rol de omelet op en snijd hem in reepjes.
- Snijd de chorizo in plakjes, bak ze 5 minuten op hoog vuur en bewaar het bakvet.
- Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af. Snijd de komkommer in plakjes. Hak de mint fijn.
- Doe alle ingrediënten behalve de yoghurtsaus en het bakvet in een grote school. Meng yoghurtsaus en bakvet en besprenkel de salade ermee.





soepen

## PANCETTA & SPELT



wortels  
× 3



venkel  
× 1



kleine spelt  
150 g



pancetta  
100 g



knoflook  
× 3 tenen



olijfolie  
2 el



10 minuten



35 minuten



voor 4 personen

- Schrap de wortels en snijd ze in plakjes. Was de venkel en snijd hem in blokjes. Snijd de pancetta in reepjes. Hak het knoflook fijn.
- Bak in een diepe pan de pancetta in de olie 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg spelt, wortels, venkel en knoflook toe. Bak 2 minuten.
- Schenk er zo veel water bij dat de ingrediënten onderstaan. Breng aan de kook, doe het deksel op de pan en laat de soep op laag vuur 30 minuten pruttelen.
- Breng op smaak met zout en peper en serveer er brood bij.

