

SMOKED EGG POKÉ BOWL

Wat heb je nodig?

(Lunch of lichte avondmaaltijd voor 4 personen)

- 4 gerookte rauwe eitjes
- 1 teen knoflook
- 1 lente-ui
- een stukje gember (ongeveer 3cm)
- 3 el sojasaus (en nog een scheutje voor je dressing)
- 2 el sesamololie (en hier ook nog een klein scheutje voor je dressing)
- 1 el balsamico azijn
- 600 gram verse zalm, in kleine stukjes
- een halve komkommer
- beetje rijstazijn
- 150gram zilvervliesrijst (gekookt en afgekoeld)
- 1 avocado in blokjes
- 30gr waterkers (zonder de steeltjes)
- 4 el sojabonen (edamame)
- 2 norivellen in stukjes
- handje tuinkers of andere cress die je lekker vindt
- 1 citroen
- 1 el zwart sesamzaad (mag ook normaal zijn)



En nu?

Snij de gember en knoflook in kleine stukjes (raspen mag ook). Hak de lente-ui heel fijn. Pak een middelgrote mengkom en meng de gember, knoflook en lente-ui samen met de sojasaus, sesamololie en balsamico azijn. Doe de blokjes zalm erbij en meng lekker door elkaar. Even afdekken en in de koelkast laten marineren. Ongeveer 45 minuten.

Snij nu dunne slierten van de komkommer, met een kaasschaaf of dunschiller. Marineer de komkommer in een schaaltje met de rijstazijn. Ook ongeveer 45 minuten. Schep het hierna in een vergiet en laat uitlekken.

Kook de gerookte rauwe eitjes naar wens. (6 minuten nog wat zacht, 10 minuten hardgekookt). Laat ze goed schrikken en pel ze.

Vul 4 kommetjes met een beetje rijst, de zalm, de avocado en wat sliertjes komkommer. Doe hier de waterkers, sojabonen en stukjes norivel overheen.

De marinade van de zalm meng je met het sap van ½ citroen, een scheutje sojasaus en een scheutje sesamololie. Klop dit tot een dressing en verdeel over je kommetjes. Snij de eitjes in vieren en verdeel. Garneer je gerecht met een beetje tuinkers en het zwarte sesamzaad.