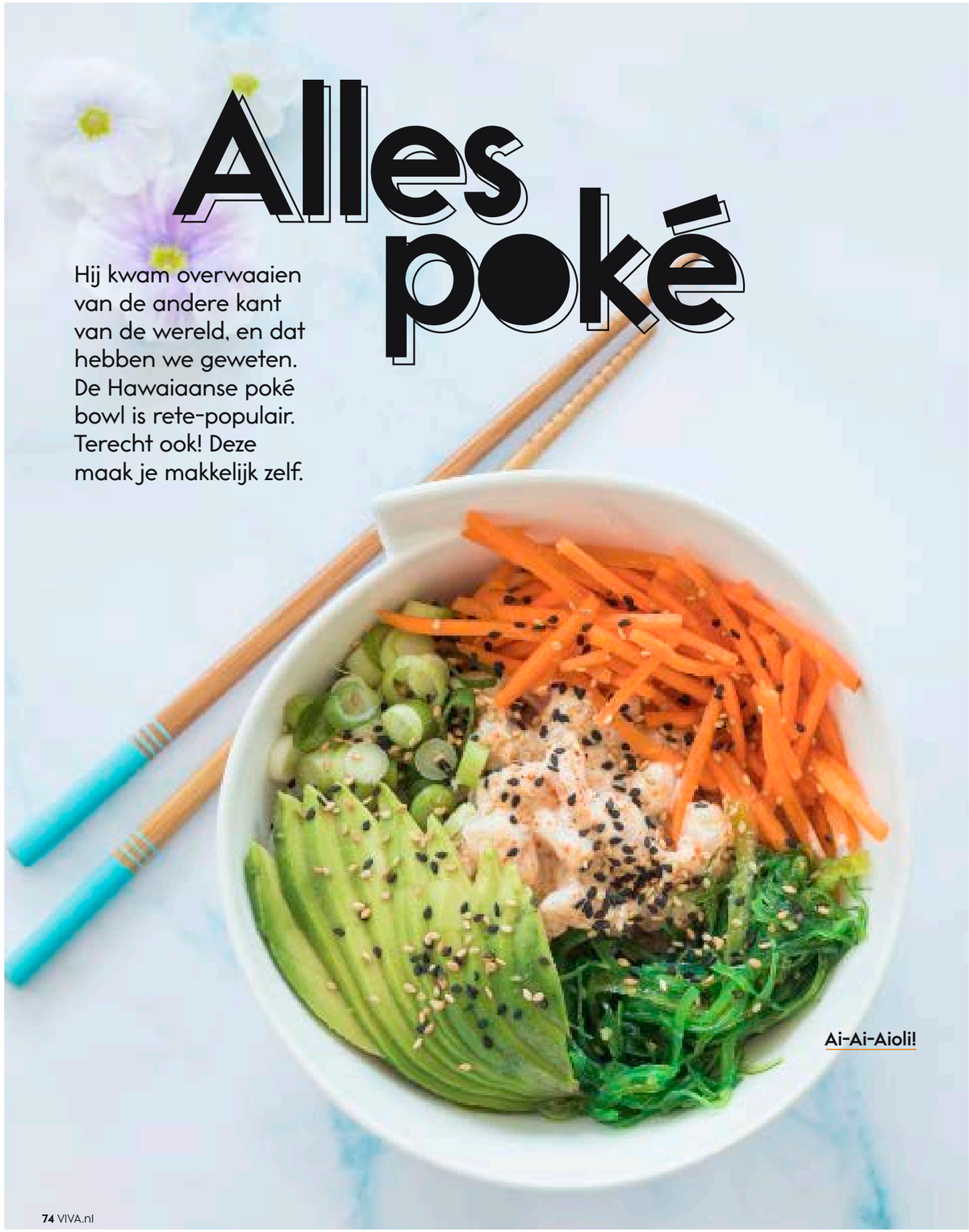
Alles poké

Hij kwam overwaaien van de andere kant van de wereld, en dat hebben we geweten. De Hawaiaanse poké bowl is rete-populair. Terecht ook! Deze maak je makkelijk zelf.



Ai-Ai-Aioli!

Nice to meat you

Mouth-watering watermelon

Voor 1 persoon
Bereidingstijd: 20 minuten

Nodig: 180 g watermeloen • 100 g komkommer • 1 radijsje • ½ jalapeño • 2 el macadamianoten • 20 g ingelegde gember • 1 tl wasabi furikake • 3-4 blaadjes basilicum • als saus Simply Ponzu of avocado-kokoscrème

Voor de Simply Ponzu saus: 30 ml vers sinaasappelsap • 1 el sojasaus • 1 el mirin (rijstwijn) • 1 tl sesamolie • 1 snufje chilivlokken

Voor de avocado-kokoscrème: ½ avocado (als je een grote avocado hebt, gebruik dan ¼) • 3 el kokosmelk • 2 el kokosnootwater • 1 el vers citroensap • blaadjes van 2 takjes koriander • 1 el wasabinoten

Snijd de watermeloen en komkommer in blokjes van ongeveer 1 x 1 cm. Haal de uiteinden van de radijs en snijd hem in dunne schijfjes. Snijd de jalapeño in dunne ringen. Hak de macadamianoten grof. Bereid een van de sauzen naar keuze.

Simply Ponzu: doe alle ingrediënten in een kleine kom en meng met een kleine garde. Voeg naar smaak meer of minder chilivlokken toe. Laat even intrekken voor een vollere smaak.

Avocado-kokoscrème: prak de avocado met een vork fijn in een schaaltje. Voeg de kokosmelk en het kokosnootwater toe en roer alles tot een romig mengsel. Voeg het citroensap toe. Hak de korianderblaadjes fijn en voeg ook dit toe aan het mengsel. Meng goed met een kleine garde. Doe de wasabinoten in een blender of hak ze grof en strooi dit als *final touch* over de saus.

Leg de watermeloen, komkommer, radijs en jalapeño naast elkaar in een kom. Strooi de macadamianoten erover en voeg de gember toe. Garneer het gerecht met de wasabi furikake en basilicumblaadjes.

Watermeloen in je poké bowl? Dan is rijst niet nodig. Tenzij je heel veel trek hebt

Vervang je het hoofd-ingrediënt (bijvoorbeeld vis, kip of tofu) door een frisse watermeloen. Heerlijk als lunch! Het kleurt prachtig in de bowl en is ook ontzettend gezond. Wij vinden rijst in dit geval niet nodig – mocht jij enorme trek hebben, dan kun je dat er natuurlijk bij maken.

PRODUCTIE VALÉRIE NTANTU **TEKST** QUINTA WITZEL EN GERRIT JAN WITZEL **FOTO'S** SIMONE VAN DEN BERG

Ai-Ai-Aioli!

Voor 1 persoon
Bereidingstijd: 20 minuten

Nodig: 125 g sushirijst • ½ avocado • 30 g lente-ui • 50 g wortel • 50 g chuka wakame (zeewiersalade) • soja-olie om in te bakken • 90 g gekookte garnalen • 1 tl zwarte/witte sesamzaadjes • 1 tl wasabi furikake (optioneel) • Togarashi Aioli saus

Voor de Togarashi Aioli saus: 3 el mayonaise • ½ teentje knoflook, fijngehakt • 1 tl sojasaus • 1 tl togarashipoeder • 1 snuf versgemalen peper

Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking. Snij de avocado in de lengte in schijfjes, de lente-ui in dunne ringetjes en de wortel in korte reepjes. Als je bevroren wakame gebruikt, ontdooi die dan in heet water. Bereid de saus. Doe alle ingrediënten in een kom en meng dit goed met een kleine garde. Voeg naar smaak een extra snufje togarashipoeder toe. Verhit in een pan een beetje sojaolie en bak hierin de garnalen ongeveer 5-7 minuten. Doe de garnalen in een kom, voeg de Togarashi Aioli toe en meng goed. Doe de rijst in een andere kom en leg de garnalen in het midden. Leg de lente-ui, wortel en chuka wakame rondom de garnalen. Leg de avocado neer als een waaier. Bestrooi het gerecht met sesamzaadjes en naar wens met de wasabi furikake.

Nice to meat you

Voor 1 persoon
Bereidingstijd: 25 minuten
Wachttijd: 10 minuten

Nodig: 125 g sushirijst • 130 g runderbiefstuk-puntjes • 12 cherrytomaten • 50 g radijs • 1 rode peper • 2-3 blaadjes basilicum • 1 tl zwarte/witte sesamzaadjes

Marinade voor de biefstuk: 2 el sojasaus • 2 el sesamolie • 1 el honing • 1 el gember, geraspt • ½ teentje knoflook, fijngehakt

Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking. Doe alle ingrediënten voor de marinade in een grote kom, meng goed en leg de biefstukpuntjes erin. Meng opnieuw, dek af en laat 10 minuten buiten de koelkast marineren. Halveer de cherrytomaten en radijs. Snij de radijs in dunne schijfjes en de rode peper in 6 ringen. Hak de blaadjes basilicum fijn. Verhit een scheut olijfolie in een pan en bak hierin de biefstukpuntjes naar wens *rare*, *medium* of *well done*. Bak de laatste 2 minuten de cherrytomaten mee. Doe de rijst in een kom en leg het mengsel van biefstukpuntjes en cherrytomaten in het midden. Leg de radijs ernaast. Garneer het gerecht met de rodepeperringen, de fijngehakte basilicum en de sesamzaadjes. Serveer met een bakje sojasaus en sriracha (hete chilisaus).

Variatie: *spice it up* en voeg 1 eetlepel sriracha toe aan de biefstukpuntjesmarinade.

Potje bowlen

Wat de bitterbal is voor Nederland, is de poké bowl voor Hawaii. *Lucky us:* dit heerlijke gerecht is nu ook bij ons te krijgen in poké-tentjes die als paddenstoelen uit de grond schieten. Door de Aziatische invloeden wordt het ook wel *sushi in a bowl* genoemd: zolang je een bowl hebt, kun je er alles in doen wat je lekker vindt. Maar de lekkerste recepten vind je in dit kookboek.

HET POKÉ KOOKBOEK DOOR QUINTA WITZEL EN GERRIT JAN WITZEL (SPECTRUM € 15)