

# poké = oké

*Al het lekkers in een kommetje*



*Tofu Soy Foy*



### *Mango Shrimp*

Overgewaaid uit Hawaii: een gezonde maaltijd van rijst en groenten met eventueel verse vis of mals vlees in één kom. Maar dan zó gepresenteerd dat het net een kunstwerk is.

RECEPTEN GERRIT JAN EN QUINTA WITZEL  
FOTOGRAFIE SIMONE VAN DEN BERG STYLING ALEXSTYLING



## WINNER, WINNER, CHICKEN DINNER

Supersnel, deze bowl, zeker met gerookte (biologische) kip uit de supermarkt.

**VOOR 1 BOWL:** 125 g quinoa

- 75 g gerookte kip • 100 g komkommer • 50 g gele paprika • 70 g mandarijnpartjes • 1 el gebakken uitjes • 1 tl zwarte/witte sesamzaadjes.

**VOOR DE TOGARASHI AIOLI-**

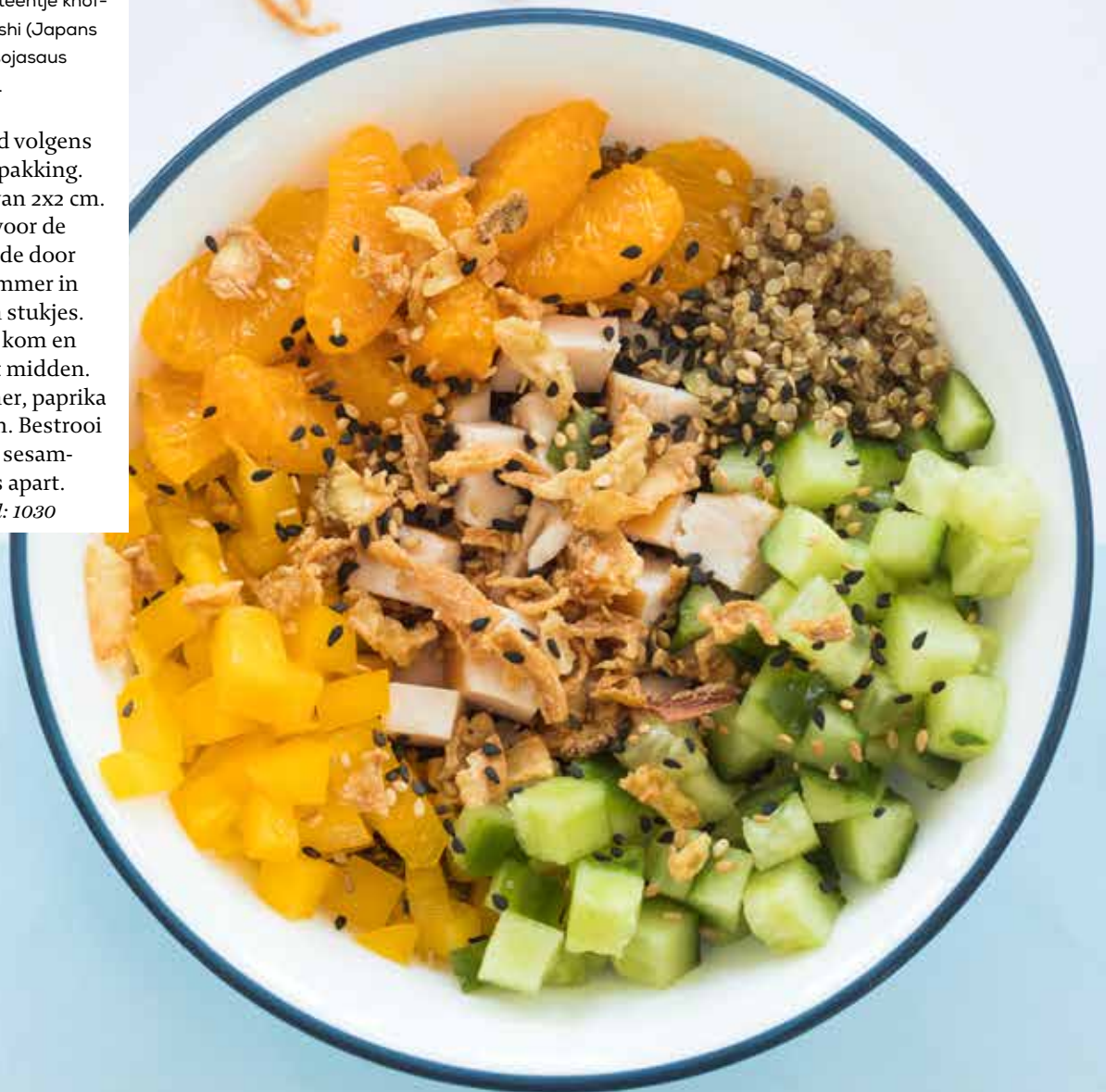
**SAUS:** 3 el mayonaise, ¼ teentje knoflook, fijngehakt • 1 tl togarashi (Japans zevenkruidenpoeder) • 1 tl sojasaus

- 1 snuf versgemalen peper.

Was de quinoa en bereid volgens de instructies op de verpakking. Snijd de kip in stukjes van 2x2 cm. Klop alle ingrediënten voor de saus met een kleine garde door elkaar. Snijd de komkommer in blokjes en de paprika in stukjes. Schep de quinoa in een kom en leg de stukjes kip in het midden. Groepeer de komkommer, paprika en mandarijn eromheen. Bestrooi met gebakken uitjes en sesamzaadjes. Serveer de saus apart.

*Bereidingstijd: 15 min. Kcal: 1030*

*Winner, Winner,  
Chicken Dinner*





*Ginger Garlic Chicken*



## TOFU SOY JOY

Een vegetarische bowl met tofu, groenten en een pittige dressing.

**VOOR 1 BOWL:** 125 sushirijst • 70 g rauwe tofu • 3 el sojasaus • 2 el sesamololie • 80 g zoete aardappel • sojaolie • zoutvlokken • 60 g courgette • 25 g witte champignons • 40 g rode of gele paprika • 1 tl gebakken uitjes • 1 tl zwarte/witte sesamzaadjes. **VOOR DE DRESSING:** 1 el witte miso • 1 el sesamololie • 1 el sojaolie • 1 el water • 1 el tahini • 1 el sojasaus • 1 el verse geraspte gember • 1 tl honing • 1 tl sriracha (chilisaus, toko) • 1 tl zwarte/witte sesamzaadjes.

Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking. Verwarm de oven voor op 220 °C. Snijd de tofu in blokjes van 1x1 cm, meng met de sojasaus en sesamololie en laat 30 min. marinieren. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1x1 cm. Leg deze op een bakplaat en besprenkel met sojaolie en zoutvlokken. Leg de gemarineerde tofu apart van de blokjes zoete aardappel op de bakplaat en rooster alles circa 20 min. Keer de tofu en aardappel regelmatig zodat ze gelijkmatig garen. De zoete aardappel moet vanbinnen zacht zijn en de tofu van buiten krokant maar zeker niet verbrand. Meng intussen voor de dressing de miso, sesamololie, sojaolie, tahini en sojasaus en water met een kleine garde. Roer daarna de geraspte gember, honing, sriracha saus en sesamzaadjes erdoor en laat even intrekken. Snijd de courgette in blokjes, de champignons in schijfjes, de paprika in stukjes en de wortel julienne (dunne staafjes). Laat de zoete aardappel en tofu afkoelen tot kamertemperatuur. Schep de rijst in een kom, leg de tofu in het midden, groepeer de courgette, wortel, champignons, paprika en zoete aardappel rondom de tofu en bestrooi alles met gebakken uitjes en sesamzaadjes. Serveer de dressing apart.

*Bereidingstijd: 30 min. Wachtijd: 30 min. Oventijd: 20 min. Kcal: 1250*



## MANGO SHRIMP

Garnalen en mango zijn een verrassend goede combinatie.

**VOOR 1 BOWL:** 125 sushirijst • 90 g gekookte garnalen • 100 g komkommer • 60 g zoete mais, uit blik • 50 g edamame boontjes • 1 rode peper • 1 tl zwarte/witte sesamzaadjes • 2-3 blaadjes basilicum. **VOOR DE DRESSING:** 40 g mango, gepureerd of geprakt • 2 el water • 1 el sojaolie • 1 tl rijstazijn • 1 tl ponzu (Japanse citrus-sojasaus, toko) • ¼ teentje knoflook, fijngehakt • 6 ringen rode peper, fijngehakt.

Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking. Hak de garnalen doormidden. Klop een dressing van alle ingrediënten hiervoor en zet deze in de koeling. Snijd de komkommer in blokjes en laat de mais uitlekken. Laat edamame boontjes uit de diepvries ontdooien in heet water. Snijd 6 dunne ringetjes van de rode peper. Schep de rijst in een kom en leg de garnalen in het midden. Groepeer de komkommerblokjes, mais en edamame boontjes eromheen en garneer met ringetjes rode peper, sesamzaadjes en basilicum. Serveer de dressing apart. *Bereidingstijd: 25 min. Kcal: 780*



## GINGER GARLIC CHICKEN

**VOOR 1 BOWL** 125 g sushirijst • 2 kippendijen • 90 g zoete aardappel • 90 g haricot verts • 1 tl

zwarte/witte sesamzaadjes. **VOOR DE MARINADE:** 1 teentje knoflook • 1 el verse gember, geraspt • 70 ml sojasaus • 50 ml honing. **SAUS:** • 3 eetlepels mayonaise • ½ teentje knoflook, fijngehakt • 1 tl togarashipoeder • 1 tl sojasaus • 1 snuf versgemalen peper

Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking. Verwarm de oven voor op 190 °C. Snijd het teentje knoflook fijn en schil en rasp de gember. Doe alle ingre-

diënten voor de marinade in een schaal, voeg de kippendijen toe en meng goed. Dek af en laat 30 min. buiten de koelkast marinieren. Roer af en toe. Schil de zoete aardappel en snijd die in blokjes. Leg ze op een bakplaat. Besprenkel royaal met sojaolie en verdeel er een snuf zout over. Haal de kip uit de schaal en leg op een bakplaat. Schuif de kip en de zoete aardappel in de oven. Bak gedurende 30-45 min. Draai de kip na een kwartiertje om, zodat ze gelijkmatig kan bruinen. Rooster de zoete aardappelblokjes 20 min. in de oven. Keer ze regelmatig zodat ze gelijkmatig roosteren. De zoete aardappel is het lekkerst als deze zacht vanbinnen is. Controleer regelmatig om te voorkomen dat ze verbranden. Kook de haricot verts in 5 min. beetgaar. Bereid de saus. Doe de rijst in een kom en leg de kip in het midden. Leg de haricot verts en de zoete aardappel rondom de kip. Bestrooi het gerecht met de zwarte/witte sesamzaadjes. Serveer de saus in een bakje ernaast. Saus: Doe alle ingrediënten in een kom en meng dit goed met een kleine garde. Voeg naar smaak een snufje meer togarashipoeder toe.

*Kcal: 980 Bereidingstijd: 20 minuten,*

*Wachtijd: 30 minuten, Oventijd: 30 minuten*



**5x kans**

## Mail & Win Poké kookboek

Poké bowls zien er niet alleen prachtig uit, ze zijn ook heerlijk en gezond. In dit boek staan recepten voor allerlei varianten, met vis, vlees of vega, en de lekkerste sauzen en marinades. Mail uw naam en adres naar [acties@libelle.nl](mailto:acties@libelle.nl) o.v.v. 'Poké kookboek' en maak kans op een exemplaar. *Poké kookboek € 15,- (Uitgeverij Spectrum)*

## Clean Eats

### CLEAN EATS

Weinig ingrediënten, maar zó smakelijk.

**VOOR 1 BOWL:** 125 g sushirijst • 12,5 g zalm van sushikwaliteit • 80 g komkommer • ½ eetrijpe avocado • ½ el zwarte/witte sesamzaadjes • sojasaus • sriracha (chilisaus, toko). **VOOR DE MARINADE:** 2 el sojasaus • 1 el sesamolie • 1 el water • 1 tl honing • 1 el lente-ui in ringen • 1 tl zwarte/witte sesamzaadjes.

Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking. Snijd de zalm met een scherp mes in blokjes van 1x1 cm. Roer alle ingrediënten voor de marinade goed door elkaar. Voeg de gesneden zalm toe, schep even om en zet afgedekt 10 min. in de koelkast. Snijd de komkommer en avocado in blokjes van 1x1 cm. Doe de rijst in een kom en leg de gemarineerde zalmblokjes in het midden. Groepeer de avocado en komkommer eromheen en bestrooi met sesamzaadjes. Geef er sojasaus en sriracha saus bij. *Bereidingstijd: 20 min. Wachtijd: 10 min. Kcal: 885*