



Poke Bowl - Teriyaki noodles


2 personen

Bereidingswijze

Voorbereiding

- 1 • Kook de noodles gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel af met koud water, laat uitlekken en meng met wat sesamolie.
- 2 • Snij de rode ui in fijne ringen, doe in een bokaaltje samen met de rijstazijn en een snuifje zout en schud goed door elkaar. Plaats in de koelkast en laat minstens 15 minuten pekelen.
- 3 • Bak de tofureepjes in wat rijstolie.
- 4 • Doe de rode bieten, ricotta, knoflook, olijfolie, citroensap en paprikapoeder in een blender en meng het tot een gladde saus. Voeg eventueel nog wat water toe om de juiste consistentie te bereiken.
- 5 • Snij de puntpaprika in ringen, de courgette in linten (courgetti), de radijsjes in schijfjes, de avocado in plakjes en de komkommer in halve maantjes.

Voor de Poke bowl

- 1 • Verdeel de helft van alle basisingrediënten (behalve de avocado, die gebruik je integraal in de poke bowl!) over twee lunchboxen.
- 2 • Strooi er wat sesamzaadjes overheen.
- 3 • Doe de srirachamayonaise in één potje en het sausje van sojasaus, sesamolie en rijstazijn in een ander potje.
- 4 • Plaats in de koelkast en jouw lunch voor 2 is klaar!

Voor de gebakken noodles

- 1 • Verhit wat rijstolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de resterende helft van alle basisingrediënten toe (behalve de halve avocado). Bak enkele minuten al roerend, tot de groenten gaar zijn en de noodles warm.
- 2 • Giet de teriyakisaus en de sojasaus over de noodles. Roer goed om. Proef en kruid bij naar smaak.
- 3 • Doe de srirachamayonaise in één potje en het sausje van sojasaus, sesamolie en rijstazijn in een ander potje.

Ingrediënten

- › 4 porties udon noodles
- › 1 kleine rode ui
- › 1 eetlepel rijstazijn
- › 1 pakje gekruide tofureepjes
- › 1 zoete puntpaprika
- › 1 kleine courgette
- › 1 handvol radijsjes
- › 1/2e avocado
- › 1 kleine komkommer
- › 4 flinke eetlepels gedopte edamameboontjes
- › Rijstolie

Afwerking Poke bowl

- › 2 theelepels sesamzaadjes
- › 2 eetlepels srirachamayonaise
- › 2 eetlepels sojasaus + 1 eetlepel sesamolie + 2 theelepels rijstazijn

Afwerking noodles

- › 2 à 3 eetlepels zoete teriyakisaus, of woksau naar keuze
- › 1 à 2 eetlepels sojasaus, naar smaak
- › Verse koriander
- › 2 theelepels sesamzaadjes