



1A+1B

Fisch

Poké Bowl mit frischem Lachs, Gurke und Radieschen



Zubereitungszeit
15 Minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Reis ca. 15 Minuten in reichlich Wasser kochen. In der Zwischenzeit ein Dressing aus Sesamöl, Sojasaße und Limettensaft herstellen. Den Reis abgießen und etwas abkühlen lassen. Lachs, Gurke, Radieschen und rote Zwiebel zusammen mit dem Reis in eine Schüssel geben und mit dem Dressing besprenkeln.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- ☐ 40-50 g frischer Lachs in Würfeln
- ☐ 150 g Gurke in Scheiben
- ☐ 10 Radieschen in Scheiben
- ☐ ½ kleine rote Zwiebel in Ringen
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasaße
- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ 1 TL Limettensaft

Nährwerte pro Person

Energie	367 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Fett	15 g
Eiweiß	41 g