



## **SUPER RIJST BOWL \***

### **Ingrediënten**

- 200gr sushi rijst
- 4 nori bladeren (zeewier)
- 120gr edamame bonen (gegaard / blik of diepvries)
- 2 eetlepels sesamzaad (wit of zwart)
- 1 granaatappel (de pitten)
- bundel verse koriander
- 1 sinaasappel
- 1 limoen
- 2 eetlepels vloeibare honing
- 2 eetlepels rijstazijn
- 2 eetlepels sojasaus

### **Bereiding**

spoel de rijst onder koud stromend water en zet een pot op met 400gr water en een snuifje zout. Voeg er de rijst aan toe en breng aan de kook. Zodra deze kookt verlaag je het vuur (minimum) en laat de pot staan voor 45' met gesloten deksel, tot al het water is opgenomen door de rijst. (roer af en toe!)

breng ondertussen een andere pot water aan de kook en laat er de bonen 10' in koken; spoel ze daarna onder koud stromend water

verwarm een koekenpan op een gemiddeld vuur en leg er de nori bladeren enkele seconden in; aan weerszijden en zonder vetstof (gewoon grillen). Laat ze daarna afkoelen en scheur of snij ze in repen

voor de dressing pers je de limoen (halve) en sinaasappel uit en voeg er de honing, rijstazijn en sojasaus aan toe (goed mengen)

giet de rijst af en koel deze onder stromend water. Meng met de dressing en de helft van de sesamzaadjes

portineer in potjes en garneer met de bonen, de nori repen, granaatappelpitten en de rest van de sesamzaadjes.

*\* Gezonde tussendoor bowl!*