

POKÉ BOWL ALLA SALADE NIÇOISE

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

TOELICHTING

Een poké bowl komt van oorsprong uit Hawaii maar omdat het er zo feestelijk uitziet zijn er wereldwijd inmiddels duizenden varianten op bedacht. Ik vind het een geweldige manier om gezonde voedingsmiddelen mooi in een bowl te rangschikken en als lunch of diner lauwwarm te eten. Hierbij een van mijn favorieten geïnspireerd op de bekende salade Niçoise.

DIT HEB JE NODIG

voor 2 personen

- 4 el quinoa
- 20 kerstomaatjes
- 100 gr haricots verts,
- 150 gram zalm, in blokjes
- Potje artisjokhartjes
- 2 eieren
- Olijfolie
- 2 el balsamicoazijn
- Sap van ½ citroen
- 2 el peterselie, fijngehakt
- Versgemalen peper en zeezout

ZO MAAK JE HET

Zet de oven aan op 180 graden. Was de quinoa en kook gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Leg de tomaatjes in een ovenschaaltje en besprenkel met olijfolie, balsamicoazijn, peper en zout. Vet een ander ovenschaaltje in met olijfolie en leg hierop de zalm. Besprenkel met olijfolie, peper en zout. Zet beide schaaltes 15 minuten in de oven tot de tomaatjes gaan rimpelen en de zalm gaar is.

Breng ondertussen water aan de kook en voeg de eieren en haricots verts toe. Kook voor 7 minuten en giet tegelijkertijd af. Leg in een zeef en spoel af met koud water. Pel de eieren en snijd doormidden.

Schik alle ingrediënten mooi in een grote bowl. Besprenkel royaal met olijfolie, citroensap, peterselie en eventueel extra peper en zeezout.

