Classic poke bowl met pulses en falafel

traduction en attente



Ingrédients

- 1.5kg Ardo Basmatirijst
- 1.5kg Ardo Cauliflower power mix
- 300g Ardo Wortelreepjes 3x3mm
- 300g Ardo Edamame sojabonen
- 400g Ardo Mango
- 300gr Humus
- 100gr Kekererwten
- 40 Ardo Falafel
- Sushi azijn
- Sojasaus
- Agavesiroop
- Appelazijn
- Zonnebloemolie
- Sesamzaadjes
- Peper en zout

Méthode

1. Stoof de basmatirijst samen met de cauliflower power mix aan in een scheutje zonnebloemolie.
2. Kruid met peper en zout en werk af met de sushi seasoning.
3. Ontdooi de mango.
4. Warm de edamame, kekererwten en wortelreepjes kort op in de steamer en koel ze terug.
5. Breng de wortelreepjes op smaak met wat honing en appelazijn.
6. Bak de falafel 8 minuten in de oven op 180°C.
7. Schik alles in de bowl en werk af met sojasaus en sesamzaadjes.

Cette recette est de ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be