Quinoa & linzen Poke bowl



Ingrediënten

- 1.5kg Ardo Quinoa
- 1.5kg Ardo Linzenmix tricolore
- 300g Ardo Witte bonen
- 200g Ardo Kekererwten
- 400g Ardo Mango
- 400g Ardo Avocado
- 300g Ardo Rode kool
- 1dl zonnebloemolie
- 1 Komkommer
- 2dl Wasabi mayonaise (gebruik veganaise voor een plantaardige versie)
- Zwarte sesam
- Pokesaus
- Sushi azijn
- Peper en zout

Methode

1. Roerbak de quinoa en de linzen in de zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout en pokesaus.

2. Ontdooi de mango en avocado.
3. Warm de kekererwten en de witte bonen kort op in de steamer..
4. Stoom de rode kool kort en marineer met sushi azijn en een scheutje zonnebloemolie.
5. Schik alle ingrediënten in de bowl en werk af met wasabi mayonaise en wasabikrokantjes.

Dit recept is van ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be