

Tonijn bowl met avocado en sesam



Ingredienten

- 100 g Tonijn Albacore
- 3 el Ponzu citrus sojasaus
- 20 g wakame
- 1 st avocado
- 1 st rode peper
- 100 g rijst
- 1 el sesamzaadjes zwart
- 1 el sesamzaadjes wit

Bereiding

Bereiding:

Rooster de sesamzaadjes in de oven.

Snijd de tonijn in blokjes van 1 bij 1 centimeter.

Snijd de rode pepers in flinterdunne ringetjes.

Meng de rode peper ringetjes en de tonijnblokjes met de ponzu citrus sojasaus.

Strooi hier een theelepel sesamzaadjes over.

Snij de avocado op gewenste grootte en meng dit samen met de wakame door de tonijn met de sojasaus.

Kook de rijst gaar en schep dit in een kom.

Leg hierop de tonijn met de avocado, wakame, sesamzaadjes en de rode pepers.

Bron: <http://www.foodxperience.com/recept/tonijn-bowl>