

# Poké Bowl bij Sardines Sao Tomé



4 mensen



15 min voorbereiding

10 min koken

## De ingrediënten

**1 blik van 115g** van Sardientjes met Sao Tomé peper  
**150g** rijst  
**50g** spinaziescheuten  
**150g** edamame  
**1** wortel  
**1/4** rodekool  
**2** advocaten  
**Ongeveer vijftien** radijsjes  
**1 stengel** bosui (of lente-ui)  
**Een paar** sesamzaadjes  
Sojasaus

## De fasen

- 1- Kook de rijst in kokend water volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af
- 2- Kook ondertussen de edamame 6 minuten in een andere pan en laat uitlekken
- 3- Snijd de avocado's in dunne reepjes. Rasp de wortelen en rode kool. Snijd de radijsjes in dunne plakjes en snipper de bosui
- 4- Verdeel de rijst, spinaziescheuten en alle groenten, behalve de lente-ui, gelijkmatig in mooie kommen
- 5- Beleg de sardientjes met Sao Tomé-peper en bestrooi met sesamzaadjes en gehakte lente-ui
- 6- Serveer met sojasaus