

POKÉ BROOD BOWL

De populaire Poké Bowl met knapperig rustiek brood, gebakken aardappel, tofu en verse ingrediënten geserveerd als een salade.

SMAAKOMSCHRIJVING:

De Poké Bowl is een traditioeneel gerecht uit Hawaii met Aziatische invloeden en bestaat uit rauwe groenten, veggies en rijst. Dit super populaire gerecht verdient een Nederlandse twist! Namelijk met knapperig brood, gebakken aardappel en verse gemarineerde groenten. Een gezonde vegetarische salade om je vingers bij af te likken en samen te stellen naar eigen smaak.

Bruustiek



BUSSING

B'RUSTIEK FLUTE

ART.NR. 50321 -50322

10 STUKS, 400 GRAM



INGREDIËNTEN:

- B'Rustiek bruin of wit paar sneetjes
- Ei 1 gekookt en geweekt in sojasaus
- ¼ zoete punt paprika fijngesneden
- 2 eetlepels gemengde bonen
- 1 theelepel geraspte rauwe wortel
- Aardappelschijfjes 25 gram gebakken
- Tofu 25 gram gebakken
- ½ Avocado in stukjes
- Little gem sla een paar blaadjes
- Peper op smaak
- Zout op smaak
- Olijfolie met sojasaus op smaak
- Norisnippers ter garnering



BEREIDINGSWIJZE:

1. Was en snijd de groenten.
2. Bak de tofu en aardappelschijfjes in zonnebloemolie totdat deze krokant zijn.
3. Kook het eitje hard, pel het ei en week het hele ei in een laagje sojasaus. Snij voor gebruik het eitje door midden.
4. Maak de salade op in een schaal en begin met de sla en groenten. Doe dan de bonen, tofu, aardappel, ei en het brood bij de salade. Marineer met peper, zout, olijfolie eventueel wat sojasaus en wat norisnippers.

SERVEREN:

5. Zo eet je echt eens wat anders! Brood, aardappel, ei en tofu zorgen voor een goed gevulde salade en de groentes maken de salade bovendien super gezond! Dit kleurrijke schaalje maakt het gerecht ook helemaal compleet.

BAKADVIES:

Bak de B'Rustiek af: 8 min.
Op 200°C. Laat afkoelen voor het opensnijden.

TIP: Voor het beste resultaat adviseren wij ons brood ontdooid af te bakken.

SINDS 1899
BUSSING
BROOD

Chr. Huygensstraat 12
3281 ND Numansdorp

T0186 68 11 80
E info@bussingbrood.nl

www.bussingbrood.nl