

Idée recette

Veggie poke bowl avec betterave marinée

Plat principal - 4 personnes

Préparation: 30 minutes | Cuisson: 20 minutes



Ingrédients

- Haricots edamame, pelés EPIC
 - Salade de wakame EPIC
 - Riz
 - 1 avocat, en morceaux
 - 1 concombre, en tranches
 - Quelques radis, en tranches
- Pour la betterave :
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
 - 3 c. à soupe de sauce soja
 - 1 c. à soupe de sucre
 - 1 c. à soupe d'huile de sésame
 - 1 oignon de printemps, haché
- 1 oignon rouge, coupé en tranches
 - Jus de citron vert, selon le goût
 - Un demi-bouquet de coriandre, haché
 - 1 à 2 c. à soupe de graines de sésame
 - Betterave cuite, coupée en dés

Préparation

Faire cuire le riz.

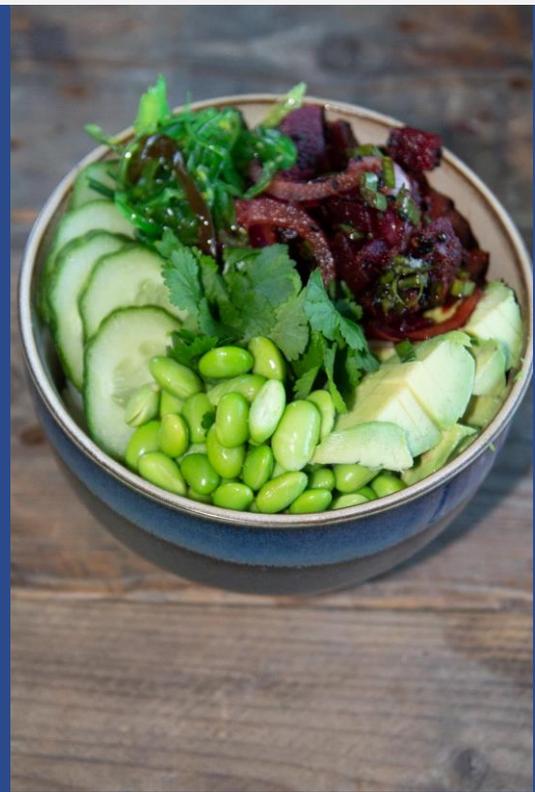
Mélanger tous les ingrédients pour la betterave et laisser reposer.

Prendre un bol.

Remplissez-en la moitié avec le riz.

Terminez par les autres ingrédients : haricots edamame, salade de wakame, tranches de concombre, radis, avocat et betterave marinée.

Dégustez !



Edamame boontjes
Code article = EDAM

± 120 pièces/unité
Sachet 400g, 20 unités par carton



Salade d'algues wakame
Code article = SEAW

80% algues
Sachet 1kg, 10 unités par carton