

Lunch Bowl

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 120 g zilvervliesrijst (ongekookt)
- 1 wortel, geraspt of in linten geschaafd
- 1/3 komkommer, in halve plakjes
- 1/2 avocado, in plakjes
- 1 el pompoenpitten of zonnebloempitten
- 1 el verse peterselie of koriander
- Eventueel: blokjes gebakken tofu of tempeh (ca. 100 g)

Voor de dressing:

- 1 el tahin
- 1 el citroensap
- 1/2 tl ahornsiroop
- 1 el water (meer voor dunnere dressing)
- Snufje kurkuma of gemberpoeder (optioneel)



Bereidingswijze

1. Kook de zilvervliesrijst volgens de verpakking. Laat iets afkoelen.
2. Bereid de dressing door alles goed te mengen in een kommetje.
3. Verdeel de rijst over 2 kommen en rangschik de groenten erbovenop.
4. Voeg avocado, pitten en verse kruiden toe.
5. Besprenkel met de tahindressing. Voeg eventueel gebakken tofu toe voor een eiwitboost.