

Het
poké
kookboek

50 overheerlijke recepten uit
de keuken van Poké Perfect

Spectrum


 **INHOUD****Wat is poké?**

- De opbouw van een poké bowl
- Belangrijke ingrediënten

p.10

De basis:

- Sushirijst
- Quinoa
- Zwarte rijst
- Broccolirijst
- Andere ideeën voor de basis

p.18

p.21

p.22

p.23

p.24

De bowls**Zalm**

- The Witzel p.28
- Clean Eats p.30
- Taste the Rainbow p.32
- Coconut Dream p.34
- Purple Rain p.36
- What the Health p.38
- Out of the Oven p.40
- Soy Ginger Marinated Salmon p.42

Ahi tonijn

- The Original Poké p.46
- The Roof Is on Fire p.48
- Sassy Cucumber p.50
- Spicy Marinated Ahi p.52
- Tropical Danny p.54
- Spicy Sriracha Tuna p.56
- The Best of Both Worlds p.58

Garnaal

- Mango Shrimp p.62
- Ai-Ai-Aioli! p.64

Kip & vlees

- Dark & Stormy p.68
- Winner Winner,
Chicken Dinner p.70
- Sesame Chicken Poké p.72
- Ginger Garlic Chicken p.74
- Nice to Meat You p.76

Vegetarisch

- Tofu Soy Joy p.80
- Spicy Crispy Tofu p.82
- We Like it Raw p.84
- Mouth-watering
Watermelon p.86

De sauzen

- Simply Ponzu p.90
- Sesam Miso Gembersaus p.91
- Avocado-kokoscrème p.92
- Togarashi Aioli p.93

- Wasabimayonaise p.94
- Spicy Mangosaus p.95

De marinades

- Classic Shoyu p.100
- Marinade met pit p.101
- Marinade met sojasaus
en gember p.101

Final Touch

p.105

Poké Party Treats

- Avocado Bootjes p.108
- Cucumber Cuties p.111
- Crab Cakes p.112
- Sappige Zalm p.114
- In m'n Sas(himi) p.115
- PoCake p.116
- Poké Taco's p.118
- The Original Poké 2.0 p.120

Register

p.124

WAT IS POKÉ?

Poké (spreek uit **poh-kay**) komt van origine uit Hawaï en in de Hawaïaanse taal betekent het woord poké 'gesneden' of 'in stukjes'. Alle ingrediënten in de poké bowl zijn dit ook. In Hawaï zijn poké bowls op elke straathoek te koop en ze zijn net zo inherent aan hun cultuur als bitterballen aan de onze. De poké bowl heeft veel invloed gehad vanuit Azië en je zou het ook wel kunnen omschrijven als 'sushi in a bowl'.

Van oudsher wordt poké in Hawaï vooral gegeten met ahi (geelvin) tonijn. Dit is echter niet altijd meer het geval. Sinds de poké trend is overgevlogen naar de rest van de Verenigde Staten en vervolgens naar Europa is de poké bowl continu aan het veranderen. Poké wordt nu ook gegeten met bijvoorbeeld tofu in plaats van vis, of quinoa in plaats van sushirijst. Tegenwoordig zijn er honderden varianten en kun je eindeloos variëren.

Het mooie van de poké bowl is dat het gezond is én vult. Het zit boordevol voedingswaarden en dus heb je een voldaan gevoel na het eten, zonder schuldgevoel.

Je kunt je bowl gemakkelijk aanpassen naar je dieetvoorschriften. Allergisch voor gluten? Geen probleem! Sushirijst en quinoa zijn glutenvrij en je kunt in onze recepten de sojasaus gewoon vervangen door de glutenvrije versie*. Ben je lactose-intolerant? Alle sauzen in dit boek zijn lactosevrij**. Verder hebben we ook een vegetarisch hoofdstuk voor de vegetariërs en vegans onder ons. Voor ieder wat wils dus. **Enjoy!**

DE OPBOUW VAN EEN POKÉ BOWL

Het bouwen van een poké bowl bestaat uit de volgende vijf stappen.

- 1» **De basis.** De meest voorkomende basis is sushirijst. In het hoofdstuk 'De basis' (zie p. 18) geven wij meerdere opties en mogelijkheden voor bases.
- 2» **De premium.** Hiermee bedoelen we het hoofdingrediënt. In de meeste gevallen zal dit vis zijn, maar er zijn ook mogelijkheden voor kip, kalkoen, tofu en meer.
- 3» **De topping.** Bij toppings kun je denken aan allerlei verschillende groenten en fruit die lekker zouden zijn in een poké bowl. Denk aan mango, komkommer, avocado of edamame bonen.
- 4» **De saus.** In het hoofdstuk 'Sauzen' (zie p. 89) geven we verschillende recepten voor sauzen en marinades. In elk recept geven we aan welke saus en/of marinade er goed bij zou passen.
- 5» **De final touch.** Denk hierbij aan sesamzaadjes, geroosterde amandelen, gebakken uitjes, chilivlokken enzovoort (zie p. 105).

de basis
p. 18

1

de premium

2

final touch
p. 105

5

sauzen
p. 89

4

3

toppings

1. sushirijst
2. garnalen
3. avocado/komkommer/rode ui/
oranje masago (viseitjes)
4. wasabi furikake
5. basilicumblaadjes



sushirijst
zalm
komkommer/mango/lente-ui/avocado
oranje masago
sesamzaadjes

The Witzel

Bereidingstijd: 20 minuten | 1 persoon

De Witzel is onze absolute favoriet. Het is de meest verkochte bowl in de winkels van Poké Perfect. Waarom? *Find out for yourself.*

Ingrediënten:

125 g sushirijst
125 g zalm van
sushikwaliteit
100 g komkommer
60 g mango

30 g lente-ui

½ avocado

1 tl oranje masago
(viseitjes)

1 tl zwarte/witte
sesamzaadjes

Saus:

Simply Ponzu
(zie p. 90)

-
- Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking. Indien nodig, was je de rijst voor het koken. Zie p. 20 voor meer informatie over het bereiden van sushirijst en het op smaak brengen ervan.
 - Snijd de zalm met een scherp mes in blokjes van ongeveer 1 x 1 cm.
 - Bereid de saus.
 - Snijd de komkommer en mango in blokjes. Hak de lente-ui in smalle ringen. Zowel het groene als witte gedeelte van de lente-ui is bruikbaar. Snijd de avocado in schijfjes in de lengte. Gebruik je bevroren masago, ontdooi die dan in heet water.
 - Doe de rijst in een kom en leg de blokjes zalm in het midden. Leg de komkommer, mango en lente-ui rondom de vis. Pak de avocadoschijfjes en leg ze als een waaier neer.
 - Bestrooi het gerecht met de masago en sesamzaadjes. Serveer de saus in een bakje ernaast.





poke

- Party Treats -



POKÉ PARTY TREATS

Het leven is een feestje! Dit hoofdstuk bevat feestelijke recepten met variaties op de poké bowl. Ontzettend leuk om te serveren op een verjaardag of een ander feestje.

En bovendien natuurlijk ontzettend gezond!

De meeste recepten zijn voor zes personen – als jij meer gasten hebt, kun je simpelweg de aantallen vermenigvuldigen om tot het gewenste aantal te komen.

Avocado Bootjes

Bereidingstijd: 10 minuten | 6 stuks

Ingrediënten

80 g zalm van
sushikwaliteit

80 g tonijn van
sushikwaliteit

10 g lente-ui

3 eetrijpe hass
avocado's

2 tl zwarte/witte
sesamzaadjes

2 tl wasabi furikake
(optioneel)

- Snijd de zalm en tonijn met een scherp mes in kleine blokjes van ongeveer 1 x 1 cm, doe de blokjes in een kom en meng goed.
- Snijd de lente-ui in ringen.
- Halveer de avocado's en haal de pit eruit.
- Vul de avocado's met de gemengde vis. Indien je te veel vis over hebt, kun je de avocado's iets uitlepelen zodat je meer ruimte creëert. Verdeel de lente-ui erover.
- Bestrooi de bootjes ten slotte met de sesamzaadjes en indien gewenst de wasabi furikake. Serveer met lepeltjes, zodat de bootjes zonder knoeien kunnen worden leeggegeten. Serveer naar wens met een bakje sojasaus en wasabi.