

bowls

boeddha, poké, sushi,
fajita en andere
food bowls

Machteld Smid



Karakter Uitgevers B.V.

Bowl food: happy & healthy food!

Bowls zijn dé foodtrend van nu. Schaaltjes tot de rand gevuld met hartige, zoete, kleurrijke en gezonde ingrediënten, vanuit allerlei windstreken. Twee dingen hebben ze gemeen: ze zijn een lust voor het oog en ook nog eens erg lekker!

De poké bowl heeft zijn roots in Hawaï. 'Poké' betekent niets meer dan 'snijden'. De gerechten bestaan dan ook uit verse in blokjes gesneden vis, groenten en andere gezonde ingrediënten. Ze zijn meestal vrij gemakkelijk te bereiden. Op Hawaï zijn de poké bowls zo populair dat de supermarkten er zelfs een hele afdeling voor hebben ingericht.

In Amerika werd de poké bowl al snel een hit en ook Nederland volgde de trend. In eerste instantie op de sociale media, zoals Instagram, omdat de bowls er vaak zo kleurrijk en smakelijk – en daardoor fotogeniek – uitzien. Inmiddels zijn er diverse poké bowl-restaurants, -kookboeken, -recepten op internet en -blogs te vinden in Nederland.

Je kunt natuurlijk eindeloos variëren met al die verse en smakelijke ingrediënten. Daardoor is het een gerecht dat je eenvoudig kunt aanpassen aan een persoonlijk dieet. Er worden combinaties gemaakt met quinoa, bulgur of spaghetti van courgette, rijstnoedels en verschillende soorten rijst. Op die manier ontstond de boeddha bowl (ook wel hippy bowl of sunshine bowl genoemd): kommetjes met alles wat je lekker vindt, met liefde gemaakt. En ook de fajita bowls, açai bowls, breakfast bowls, smoothie bowls en alle andere soorten bowls zijn varianten op het 'gezonde eten uit een kommetje'. Het komt erop neer dat er geen regels zijn voor gerechten uit een bowl; als het maar lekker is én (meestal) gezond!

In dit boek zijn veertig recepten verzameld om je vingers bij af te likken, variërend van oosterse boeddha bowls tot Hawaïaanse poké bowls en Mexicaanse fajita bowls, tot açaï en breakfast bowls. Bowls voor het ontbijt, de lunch of het diner. Met tips en ideeën om te variëren of gerechten uit te breiden. Wat dacht je van een zomerse Hawaïaanse poké bowl met zalm en mango (en nog veel meer lekkere dingen)? Je hoort de palmbomen al ruisen. Of een pittige fajita bowl met kip, rode peper en zwarte bonen? Voor elk moment en voor elk seizoen is er wel een geschikte bowl te verzinnen. De meeste ingrediënten zijn rauw, dus verwerk ze als ze nog supervers zijn.

Probeer deze recepten en laat je ook inspireren en uitdagen om je eigen bowls te bedenken!



Bowl zalm & avocado

INGREDIËNTEN

(voor 2 bowls)

- ✓ 125 g sushirijst
- ✓ 2 el rijstazijn
- ✓ ½ tl zout
- ✓ ½ tl kristalsuiker
- ✓ 2 el sojasaus
- ✓ ½ limoen, uitgeperst
- ✓ 150 g superverse zalm
- ✓ ½ avocado
- ✓ 1 lente-ui
- ✓ 2 el zeewiersalade
- ✓ ¼ komkommer
- ✓ 2 radijsjes

MET DEZE TRADITIONELE, HAWAÏAANSE RAUWE VISSALADE, BETER BEKEND ALS POKÉ BOWL, KUN JE EINDELOOS VARIËREN. DE SUSHI BOWL IS EEN VAN DE KLASSIEKERS. VIND JE EEN INGREDIËNT NIET LEKKER, DAN VERVANG JE DAT GEWOON DOOR EEN ANDER.

BEREIDINGSWIJZE

- Bereid de sushirijst volgens de instructies op de verpakking. Doe rijstazijn, zout en suiker in een pannetje, verwarm dit en meng dit door de rijst wanneer die gaar is. Laat de rijst afkoelen.
- Meng de sojasaus met het limoensap en marineer hiermee de zalm. Laat ongeveer 30 minuten (afgedekt) in de koelkast staan. Snijd alle groenten in plakjes, of als je ze liever fijngesneden hebt, in blokjes.
- Verdeel de afgekoelde rijst over 2 kommetjes. Leg alle ingrediënten op de rijst in groepjes bij elkaar. Serveer met sojasaus.

TIP

Voor een beetje extra pit voeg je wat fijngesneden gember en sesamzaadjes toe. Lekker met verse gemberthee.



Vegan bowl quinoa & spinazie

INGREDIËNTEN

(voor 2 bowls)

- ✓ 125 g quinoa
- ✓ 1 avocado
- ✓ ½ komkommer
- ✓ ca. 100 g rettich of rammenas, geschild
- ✓ 2 lente-uien
- ✓ 2 el Japanse mayonaise
- ✓ 1 el sojasaus
- ✓ 1 mespuntje wasabi
- ✓ 2 handvol spinazie
- ✓ 100 g taugé
- ✓ 100 g edamamebonen

DEZE BOWL IS SUPERSNEL EN SIMPEL TE MAKEN. OOK HEERLIJK OM ALS LUNCH OP TAFEL TE ZETTEN.

BEREIDINGSWIJZE

- Maak de quinoa klaar volgens de instructies op de verpakking. Snijd de avocado en komkommer in plakjes, de rettich of rammenas in reepjes en de lente-ui in kleine ringetjes.
- Meng de mayonaise, sojasaus en wasabi (een mespuntje als je van een beetje pit houdt) in een schaal. Voeg eventueel een eetlepel water toe om de saus iets vloeibaarder te maken.
- Schik de groenten op de rijst en verdeel de dressing over de 2 schaaltes.

TIP

Rooster een handvol (ongezouten) cashewnoten in een pannetje en voeg deze toe als topping.



Koreaanse bowl

INGREDIËNTEN

(voor 2 bowls)

- ✓ 125 g witte rijst (basmati)
- ✓ ½ rode paprika
- ✓ ¼ komkommer
- ✓ 1 rettich
- ✓ ½ avocado
- ✓ 2 wortelen
- ✓ 100 g spinazie
- ✓ 100 g taugé
- ✓ 5 kastanjechampignons
- ✓ zonnebloemolie
- ✓ sojasaus
- ✓ 1 teen knoflook, uitgeperst
- ✓ 100 g biefstukreepjes
- ✓ 2 eieren
- ✓ sambal naar smaak

STIEKEM NIET ECHT EEN BOWL, MAAR WEL HEEL GEZOND EN NU EEN KEER EEN RECEPT VOOR DE VLEESLIEFHEBBER. MAAK HET ZELF LEKKER PITTIG MET SAMBAL.

BEREIDINGSWIJZE

- Kook de rijst gaar, maar houd een stevige korrel.
- Snijd alle groenten in superdunne reepjes. Spoel de spinazie en taugé af en dep droog met keukenpapier.
- Snijd de kastanjechampignons in plakjes en bak ze bruin in zonnebloemolie. Doe er op het laatst een beetje sojasaus bij en leg de champignons op een bord om af te koelen.
- Zet de pan van de champignons op het vuur en doe er nog een beetje olie in. Bak de biefstukreepjes snel bruin en voeg ondertussen knoflook en een scheut sojasaus toe.
- Bak ondertussen 2 eieren in een andere pan.
- Schep de rijst in een grote bowl of een diep bord. Leg het gebakken ei in het midden op de rijst. Schik nu de groenten en de biefstukreepjes rondom het ei.

TIP

Lekker met een beetje sambal en sojasaus.



Açaí bowl bosvruchten

INGREDIËNTEN

(voor 2 bowls)

- ✓ 1 banaan
- ✓ 50 g bosbessen (diepvries)
- ✓ 100 ml kokosmelk
- ✓ 1 el açai-poeder
- ✓ 50 g verse bosbessen
- ✓ 50 g verse frambozen
- ✓ 50 g verse aardbeien
- ✓ 50 g muesli
- ✓ 2 tl kokosnippers
- ✓ 2 tl chiazaad

DE AÇAIBES ZIT NIET ALLEEN BOORDEVOL ANTIOXIDANTEN MAAR IS OOK NOG EENS BIJZONDER LEKKER. DEZE BES HEEFT DE SMAAK VAN BOSBES, CHOCOLADE EN NOTEN: EEN PRIMA BASIS VOOR EEN SMOOTHIE! IN NEDERLAND IS DE AÇAIBES HELAAS NOG NIET ZO MAKKELIJK VERKRIJGBAAR, DAAROM GEBRUIKEN WE IN DE MEESTE RECEPTEN AÇAIPOEDER.

BEREIDINGSWIJZE

- Doe banaan, bevroren bosbessen, kokosmelk en açai-poeder in de blender. Als je die niet hebt, gebruik je een hoge beker (bijvoorbeeld een maatbeker van 1 liter) en een staafmixer.
- Giet in 2 schaalpjes. Was het verse fruit en snijd de aardbeien een keer doormidden. Strooi het verse fruit in de schaalpjes.
- Bestrooi met muesli, kokosnippers en chiazaad.

TIP

.....
 Koop verse açalbessen
 in de biologische supermarkt,
 dat is nog lekkerder!

