

# Poké



<b>Genre:</b>	Koken
<b>ISBN:</b>	9789461431684
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>Auteur:</b>	Celia Farrar ; Guy Jackson
<b>Verschenen:</b>	07-06-2017
<b>Uitgever:</b>	Good Cook B.V.
<b>Bladzijden:</b>	144 pp.

[Poké.pdf](#)

[Poké.epub](#)

'Een van onze favoriete foodtrends uit 2016 zet voort in 2017' - ELLE EtenAloha! De poké bowl veroverd Nederland. Dit uit Hawaï afkomstige gerecht is van oorsprong een snack van versgevangen rauwe vis met sojasaus, lente-ui en sesamolie, maar inmiddels kent dit iconische gerecht vele variaties. Je kunt dit natuurlijk eten in de diverse poké bowl-restaurants die hun deuren de laatste jaren hebben geopend, maar met dit boek kun je vanaf nu thuis aan de slag en eindeloos variëren. Begin bij de basis en vul een bowl met (sushi)rijst, vis, sla, dressing en diverse toppings.

Serveer een tropische bowl met gemarineerde tonijn, zwarte rijst en een salade van mango, ananas, koriander en rode peper. Of varieer op klassieke combinaties: ingelegde makreel met een salade van rode bietjes, mierikswortelsaus en kruim van roggebrood. Naast de talloze poké bowl-varianties geeft dit hippe kookboek ook sauzen, marinades en fermentatierecepturen als zwarte misomayonaise, ingelegde komkommer, shiitake en kimchi van ananas. En als toegift bijgerechten, snacks en drankjes!