Poké bol de tomate, quinoa et avocat

Ingrédients

4

- 200 g de riz pour sushi
- 300 g d'eau
- 0,5 dl de vinaigre pour sushi
- 2 avocats
- 100 g de pomodori marinati Bresc
- 100 g de quinoa
- 2 betteraves rouges cuites
- 1 dl de vinaigrette au sésame
- 100 g haricots edamame cuits à la vapeur
- 1 petite boîte de maïs (200 g)
- 4 oignons de printemps
- 20 g de graines de potiron

Produits Bresc utilisés

Bresc Tomates émincées et marinées 1000g

Méthode de préparation

Faire cuire le riz dans un cuiseur à riz. Mettre le riz dans un saladier et l'aérer, verser le vinaigre pour sushi et laisser refroidir. Faire cuire aussi le quinoa et laisser refroidir. Faire revenir les graines de potiron dans une poêle sèche et les saler légèrement. Éplucher et couper les avocats, couper les betteraves rouges en petits morceaux et l'oignon de printemps en fines rondelles. Ajouter tous les ingrédients dans le saladier avec le riz et utiliser le pomodori marinati comme vinaigrette.

Bresc BV Jakobsstaf 6 4251 LW Werkendam The Netherlands T. +31 (0) 183 200 000