



We preserve nature's gifts



Poké bowl Scandinavian style

Samengesteld met heerlijke ingrediënten van Ardo. Ontdek snel hoe je deze Scandinavische poké bowl in een handomdraai kan maken!



Extra veel variatie en kleur in je poké bowl met Ardo's vriesverse producten



Een poké bowl is een **traditioneel gerecht uit Hawaï**, waarbij de ingrediënten in blokjes gesneden worden (*poké* in het Hawaïaans). Hoewel het gerecht vanuit de VS naar Europa komt overgewaaid, zijn de traditionele poké-makers eigenlijk sterk beïnvloed door de **Japanse en Aziatische keuken**.

Het gerecht bestaat traditioneel uit rijst, groenten en (gmarineerde) rauwe vis, maar er bestaan intussen heel wat varianten. Door al die verschillende ingrediënten ziet de bowl er niet alleen aantrekkelijk uit, maar is die ook **een ware smaakexplosie**. Bovendien is een poké bowl echt **gezond**: een kommetje bevat **veel groenten, weinig vet** en je kan ze zelfs zo maken dat ze weinig koolhydraten of geen gluten en lactose bevatten.

Poké is **enorm trendy, snel en eenvoudig** om te bereiden en bovendien altijd lekker - **ideaal voor takeaway!** Klaar om 't ook eens te proberen?

Smakelijk!



Frisse dressing met Ardo's heerlijke kruidenmix op Scandinavische wijze



Je poké bowl in 4 stappen met Ardo

Elke poké bowl start hetzelfde, maar wordt stapsgewijs uniek.



1.

De **basislaag** van een poké bowl bestaat uit **rijst**. Je kan natuurlijk ook kiezen voor een andere soort rijst (zoals onze wilde rijstmix) of zelfs voor onze voorgekookte **quinoa, tricolore linzenmix, zoete aardappel, bloemkool-rijst, pasta...**

2.

Na de basislaag volgen de **plant-based smaakmakers**: denk aan Edamame sojabonen, maïs, gegrilde groenten... Met fruit, zoals mango of avocado, voeg je een heerlijke **exotische toets** toe aan je bereiding.

Naast smaak brengen ze ook **omvang, crunch, textuur, extra pit, verfijning én kleur**. Dit is waar de poké bowl wordt omgetoverd tot een uiterst persoonlijk maal!

3.

De **eiwitrijke vis** is de traditionele ster van de poké bowl.

Eens iets anders? **Er zijn tal van mogelijkheden!** Ga aan de slag met garnalen of kip, of maak er gewoon een **heerlijke veggie of vegan variant** van met falafel, rode biet spekjes of extra veel peulvruchten.

4.

Een **zoutige dressing** is onmisbaar en moet zijn mannetje kunnen staan naast de vis of zijn vervanger. Sojasaus is een klassieker, maar ook dressings op basis van wasabi, sriracha, teriyaki of onze eigen kruidenmengelingen doen het goed.

Een **topping** van bijvoorbeeld knapperige uitjes of rode biet spekjes zorgt finaal voor nog wat **extra crunch**.

Poké bowl Peruvian style

Zoete aardappel als verrassende variant op rijst voor een heerlijke Latijns-Amerikaanse toets!



Klik hier,
ontdek de recepten
en ga zelf aan de
slag!

Mango

Edamame
sojabonen

Poké bowl Asian style

Kruidenmix op
Thaise wijze

Basmatirijst

Overige ingrediënten:

scampi, little gem slakropjes, limoen, komkommer, gepekeld rode ajuin, sushiazijn, zwart sesamzaad, chili- of sojasaus, olijfolie, zout



Poké bowl Scandinavian style

Ardo ingrediënten: wilde rijst, broccoliroosjes, groene bonen, edamame sojabonen, kruidenmix op Scandinavische wijze, boterbonen, groene asperges, witte asperges, rode biet spekjes

Overige ingrediënten: zalm, radijsjes, olijfolie, gele krulandijvie, sushiazijn, roze peperbollen, peper en zout



Poké bowl Middle Eastern style

Ardo ingrediënten: quinoa, tricolore linzenmix, bloemkoolroosjes, gegrilde aubergines, kekererwten, witte kidneybonen, rode kidneybonen, knoflookblokjes, munt, koriander

Overige ingrediënten: citroen, yoghurt, pistachenoten, granaatappel, sushiazijn, honing, ras el hanout, gerookt paprikapoeder, olijfolie, peper en zout



Poké bowl Peruvian style

Ardo ingrediënten: geroosterde mais Mexicana, kruidenmix in Mexicaanse stijl, ovengedroogde tomaatjes, zwarte bonen, halve avocado's, barbecue-kruidenmix

Overige ingrediënten: gebraseerd spek, rode ajuin, limoen, olijfolie, zout, BBQ saus, ketchup, mosterd, honing, teriyaki

Ardo, je partner voor smaakvolle en kleurrijke pokébowls



Ardo heeft een **uitgebreid aanbod vriesverse ingrediënten** voor het bereiden van pokébowls, van de basis en plant-based toppings, tot de kruidige finishing touch. Met onze vriesverse producten zit je sowieso goed:

- je kan zorgeloos variëren en genieten, want onze producten zijn **het hele jaar door beschikbaar**
- je bereidt onze producten **in een mum van tijd**: kort even stomen of opwarmen en je kan meteen al aan de slag
- je bent altijd zeker van **de juiste hoeveelheid** in elke poké bowl, want onze producten zijn makkelijk portioneerbaar
- je pokébowls maak je met ingrediënten van de beste kwaliteit, want onze vriesverse producten **behouden maximaal hun voedingswaarde, textuur en kleur**

Bekijk hier ons uitgebreide aanbod vriesverse groenten, fruit en kruiden!

Poké bowl Middle Eastern style

Een veggie poké bowl wordt ook een Boeddha-bowl genoemd.