

# Recept: Bento Onigirazu Tonijnsalade



Een frisse, kleurrijke salade met Japanse onigirazu gevuld met tonijnsalade, geserveerd met een knapperige bijsalade van fijne groentereepjes. Perfect voor lunch of een lichte maaltijd.



Aantal personen:  
2 personen



Tijd:  
20 minuten



Moelijkheidsgraad  
Gemakkelijk

## Ingrediënten:

Omrekening naar ..  
personen

|   |               |                               |  |
|---|---------------|-------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Sushi rijst (ongekookt)    | 150 g         | gekookt                       |  |
| <input type="checkbox"/> Tonijn op olie (blik)      | 1 blik (150g) | uitgelekt                     |  |
| <input type="checkbox"/> Ei                         | 2             | hardgekookt                   |  |
| <input type="checkbox"/> Japanse mayonaise (Kewpie) | 3 el          |                               |  |
| <input type="checkbox"/> Nori vellen                | 2 vellen      |                               |  |
| <input type="checkbox"/> Wortel                     | 1 grote       | fijne reepjes                 |  |
| <input type="checkbox"/> Komkommer                  | 1/2 stuk      | fijne reepjes, lange slierten |  |
| <input type="checkbox"/> Wakame zeewier             | 20 g          |                               |  |
| <input type="checkbox"/> Rode kool                  | 100 g         | fijne reepjes                 |  |
| <input type="checkbox"/> Rijstazijn                 | 2 el          | voor dressing                 |  |
| <input type="checkbox"/> Sojasaus                   | 1 el          | voor dressing                 |  |

|                                       |            |                |  |
|---------------------------------------|------------|----------------|--|
| <input type="checkbox"/> Sesamolie    | 1 tl       | voor dressing  |  |
| <input type="checkbox"/> Honing       | 1 tl       | voor dressing  |  |
| <input type="checkbox"/> Sesamzaadjes | 2 el       | geroosterd     |  |
| <input type="checkbox"/> Lente-ui     | 2 stengels | fijngehakt     |  |
| <input type="checkbox"/> Peterselie   | 1 kropje   | fijngesnipperd |  |
| <input type="checkbox"/> Zout         | Naar smaak | voor rijst     |  |
|                                       |            |                |  |

# Bereidingswijze

## Rijst en eitjes Bereiden

- Spoel de sushi rijst onder koud water tot het water helder is.
- Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking tot deze plakkerig en gaar is.
- Laat de rijst iets afkoelen Voeg wat sesamolie en sushi azijn toe
- Roer er een beetje zwarte sesamzaadjes door
- Kook de eieren hard, spoel onder koud water en snij in schijfjes

## Tonijnsalade Maken

- Laat de tonijn goed uitlekken en prak de tonijn fijn met een vork.
- Meng de tonijn met de Japanse mayonaise tot een smeelige salade.
- Snipper een sjalotje fijn en meng onder de tonijn
- Voeg nog wat fijngesnipperde peterselie toe
- Breng op smaak met een snufje zout en peper indien gewenst. Voeg eventueel wat cayennepeper toe

## Salade Voorbereiden

- Snijd wortel, komkommer en rode kool in fijne reepjes (julienne) en wakame. Meng alles goed
- Maak de dressing door rijstazijn, sojasaus, sesamolie en honing te mengen.
- Doe de dressing in kleine potjes en geef apart bij de salade

## Onigirazu Vormen en Serveren

- Leg een nori vel voor jou (op een stuk folie) met de tip naar beneden en de ruwe kant naar boven
- Leg een vierkante dresseerring op het vel met een rechte zijde naar beneden
- Schep wat rijst in de vorm, daarop de tonijn, dan de eitjes en tot slot opnieuw een laagje rijst
- Maak het randjes van de nori nat en plooi mooi dicht rond de vulling, zodat je een vierkant pakketjes krijgt
- Wikkel eventueel in een stukje vershoudfolie als ze langer moeten bewaren.
- Serveer de onigirazu samen met de bijsalade op een bord/kom. Verwijder de plastic en snij in 2
- Garneer met geroosterde sesamzaadjes en gehakte lente-ui voor kleur en frisheid.