

# Buddha bowl met makreel, citroen-bergamot en dille



4 mensen

10 min voorbereiding

10 min koken

## De ingrediënten

**2 blikjes van 118g** la belle-iloise Makreelfilets met citroen-bergamot en dille  
**150g** rijst  
**50g** rode quinoa  
**1/2** oranje paprika (ongeveer 80g)  
**1** rode ui (ongeveer 100g)  
**1/3** komkommer (ongeveer 150g)  
**1/4** witte kool (ongeveer 250g)  
**1** avocado (ongeveer 160g)  
**100g** kwark  
**1/2** citroensap  
Zout

## De fasen

- 1- Kook de rijst met de quinoa, giet af en laat afkoelen
- 2- Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en maak met een lepel het vruchtvlees los van een blok. Snijd in reepjes en besprenkel met citroensap om oxidatie te voorkomen
- 3- Snijd de paprika, ui, witte kool en komkommer in heel dunne reepjes, kruid licht met een snufje zout en laat marineren in de koelkast
- 4- Meng het makreelsap met de fromage blanc om de saus te maken
- 5- Verdeel de koude rijst over de bodem van de kommen
- 6- Schik elk ingrediënt harmonieus naast de anderen volgens kleur en leg de grof verkruimelde makreel in het midden
- 7- Serveer met de saus