**Minibuffet in poké bowl stijl**

panko  
sesamolie  
wokolie  
rijstolie  
mirin  
rijstazijn  
hoisinsaus  
zoete sojasaus  
vissaus  
sojasaus (ongezoet)  
gembersiroop  
Chinese wijn  
rode biet  
bloemkool  
tofu  
radijsjes  
komkommer  
wortelen

lente-uitjes  
gember  
mango  
ananas  
tonijn (duurzame vangst label)  
gamba’s  
kippenbouillon  
suiker  
sushirijst  
sesamzaadjes  
gedroogde gebakken

**uitjes  
appelsap  
maïszetmeel  
knoflookpasta  
kippenbouillon  
kurkuma  
knoflookpoeder  
currypoeder  
peper en zout**

**Gebakken panko met geroosterde sesamzaadjes**. Rooster een handvol sesamzaadjes in een droog pannetje tot ze bruin kleuren. Zet ze even weg. Bestuif het pannetje nu met wat sesamolie. Bak de pankokruimels tot ze kleuren. Meng af het vuur met de geroosterde sesamzaadjes. Kruid met peper en zout.

Deze bereiding kan je gebruiken om er de gemarineerde tonijnblokjes in te wentelen. Maar je kan er ook de borden mee afwerken.

**Gemarineerde rodekool**. Halveer een rodekool. Snijd het witte hart eruit en de rest in reepjes. Hak ze fijn in de cutter. Maak een marinade met appelsap, rijstazijn, een scheutje hoisinsaus en een glaasje mirin. Kruid met peper en zout. Marineer de rodekool minstens een uurtje. Laat uitlekken voor je er de borden mee dresseert.

**Gemarineerde rode biet**. Snijd voorgegaarde rode bietjes in flinterdunne reepjes. Marineer ze een uurtje in mirin en rijstazijn. Kruid met peper en zout.

**Gestoomde broccoli**. Haal de roosjes van een stronk broccoli. Stoom ze beetgaar, bijvoorbeeld in de microgolfoven. Doe ze daartoe in een glazen bokaal, dek af met folie en stel in op 2 à 3 minuten op vol vermogen.

**Gesneden radijsjes**. Kuis, was en snijd de radijsjes in schijfjes of snijd ze kruislings in tot een bloempje.

**Schijfjes komkommer**. Snijd de komkommer op schijven en probeer er iets creatiefs mee te doen, bijvoorbeeld met een uitsteekring.

**Gestoomde wortellinten**. Kies voor peentjes met wortelgroen. Snijd dat eraf maar laat een centimetertje zitten. Snijd de worteltjes met een mandoline in flinterdunne repen. Stoom ze gaar in een paar minuutjes. Kruid met peper en zout.

**Gebakken bloemkool**. Haal de roosjes van een bloemkool. Stoom ze kort. Maak een sausje met rijstolie, komijnzaad, chilivlokjes, kurkuma, peper en zout. Meng de roosjes met het sausje. Leg ze op een blad bakpapier. Bak ze krokant in een tiental minuutjes in een oven voorverwarmd op 185°C.

**Het fruit**. Kies voor vers fruit. Snijd de ananas op zeer dunne schijven en de mango op blokjes.

**Krokant gebakken tofu**. Laat de tofu voor het bakken goed uitlekken. Giet het vocht uit het bakje weg, knijp het blok tofu voorzichtig uit zonder te beschadigen en dep hem droog met keukenpapier. Wentel ze in een bakje met maïszetmeel, tot ze er rondom mee bekleed zijn. Maak een sausje van sesamolie, knoflookpasta, zoete sojasaus en gemberpoeder.

Bak de tofublokjes in een pannetje met sesamolie tot ze goed krokant zijn. Giet er het sausje over en bak even verder, tot de tofu goed kleverig wordt. Zet warm weg tot gebruik.

**Gebakken gamba’s**. Verwijder het kopstuk en de ‘oren en poten’ van de gamba’s. Snijd de rug open en verwijder het darmkanaal. Bak de gamba’s kort aan beide zijden in hete wokolie tot ze kleuren.

Maak een sausje met een glas Chinese wijn, kippenbouillon, rijstazijn, een scheutje zoete sojasaus, versgeraspte gember, op ringetjes gesneden lente-uitjes. Breng op smaak met peper en zout. Giet het sausje over de gamba’s in het pannetje en roerbak nog een paar minuutjes tot ze gaar zijn.

**Kort gebakken gemarineerde tonijn**. Kies voor tonijn met een label van duurzame vangst. Snijd de moot in kubusjes van een tweetal centimeter. Maak een marinade van rijstolie, rijstazijn, gembersiroop, vissaus, ongezoete sojasaus, gemberpoeder, peper en zout. Bepaal de onderlinge verhoudingen naar eigen smaak. Marineer de tonijn een paar uur. Schud de bokaal af en toe om de marinade gelijk te verdelen.

Nu kan je kiezen. De gemarineerde tonijn hoeft niet gebakken te worden. Maar het blijft uiteindelijke rauwe vis en sommige gasten hebben daar een ‘tegengoesting’ voor. Daarom kan het kort bakken van de gemarineerde vis daarvoor een oplossing bieden.

**Sushirijst**. Kook de sushirijst volgens de instructies op de verpakking. Breng op smaak met rijstazijn, mirin en een paar eetlepels suiker.

**Currybloemkoolrijst**. Koop een zakje bloemkoolrijst of haal de roosjes van een bloemkool en hak die zeer fijn in een cutter. Maak een sausje met een beetje appelsap, een flinke scheut kippenbouillon, kurkuma, gedroogde gebakken uitjes, knoflookpoeder, versgeraspte gember currypoeder, mangoblokjes en ananasblokjes. Pas de onderlinge verhoudingen aan, aan je eigen smaak. Mix dit alles tot een homogeen sausje.

Bak de bloemkoolrijst een paar minuutjes in een hete pan met een scheutje wokolie. Giet er dan het sausje bij en roerbak tot alle vocht bijna verdampt is. Zet warm weg tot het opdienen.

**Het minibuffet op tafel**. Dresseer alle koude bereidingen op de helft van de borden. Op de andere helft kunnen de gasten de warme bereidingen leggen. Zet individuele schaaltjes met rijst en currybloemkoolrijst bij elk bord. Zet de schaaltjes met de andere warme bereidingen in het midden van de tafel, bereikbaar voor iedereen.