

YAMA
FOOD



POKE BOWL
INGREDIËNTEN
ポケどんぶりトッピング

POKE BOWL

ポケどんぶり

Poke bowl is een gerecht waarin rijst en fijn gesneden rauwe vis en groenten centraal staan.

De poke bowl vindt zijn oorsprong in Hawaï. In het Hawaïiaans betekent poke 'in plakken of stukken snijden'. De poke bowl past perfect in de Japanse keuken. Deze is immers in Hawaï al sterk beïnvloed door Japanse ingrediënten en smaken. Een poke bowl bevat praktisch dezelfde ingrediënten als sushi, maar dan in een bowl. De poke bowl is dus niets anders dan een sushi salade. De basis is veelal rijst, maar ook noodles zijn uitstekend te gebruiken. Op deze onderlaag leg je alle ingrediënten naast elkaar die je lekker vindt. Je sluit af met je favoriete topping. Versieren doe je met sauzen of dressings en voor de krokante bite kun je gebakken uitjes of een andere crunch toevoegen. Bij Yama vind je alle ingrediënten om de perfecte poke bowl te creëren. In deze brochure tonen we je een aantal voorbeelden ter inspiratie voor poke bowls met vis, vega en vlees.



YAMA
FOOD



POKE BOWL VIS

シーフードポケどんぶり

Irigoma Kuro
Black roasted
1 kg | art. nr. 117075

Irigoma Shiro
White roasted
1 kg | art. nr. 117074

Miso Yuzu
270 ml | art. nr. 31318

Itamae Rice
10 kg | art. nr. 123020

Edamame Muki
800 gr | art. nr. 132026

Yuzu dressing
750 ml | art. nr. 19152

Uchibori Sushi
Vinegar
360 ml | art. nr. 121117

Kewpie mayonaise
520 ml | art. nr. 101031

Kyurizuke
1 kg | art. nr. 104156

Kikkoman Ponzu
Citrus Soy Sauce
1 ltr | art. nr. 101926

Kizami Nori
100 gr | art. nr. 117023

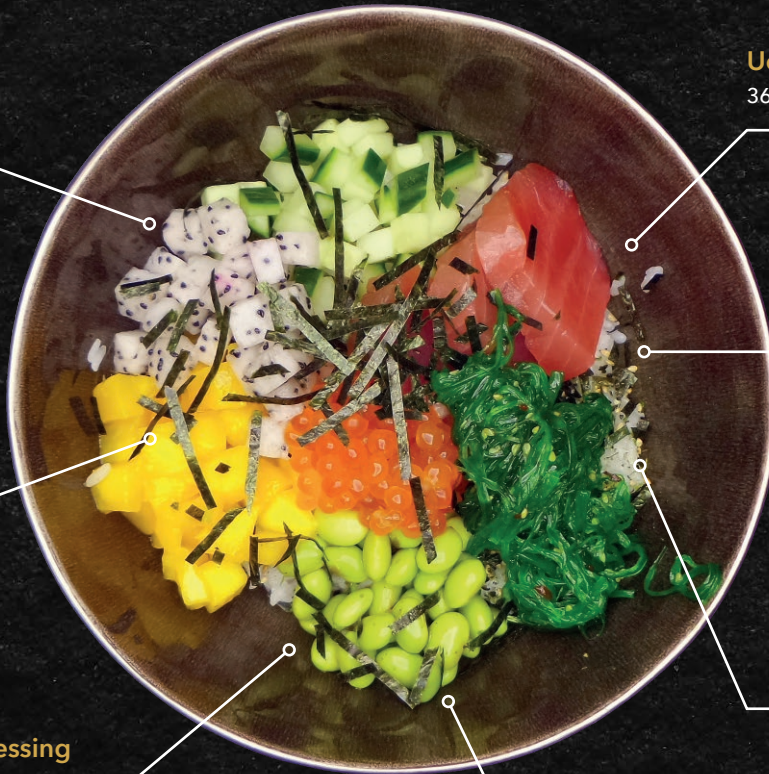
Yama Yuzu dressing
3 kg | art. nr. 31884

Uchibori Sushi
Vinegar
360 ml | art. nr. 121117

Itamae Rice
10 kg | art. nr. 123020

Kameya
Wasabi
Furikake
80 gr | art. nr. 114087

Edamame Muki
800 gr | art. nr. 132026



POKE BOWL BASICS

ポケどんぶりの大事なポイント

De eerste laag is de rijst. Voor het beste resultaat wordt Japanse rijst gebruikt, die op smaak gebracht wordt met sushi azijn. Gebruik hiervoor Itamae Rice en Uchibori Sushi vinegar. De rijst wordt warm in de kom gedaan, zodat deze tegen de tijd dat er gegeten wordt nog lauwwarm is. Dit is veel smaakvoller dan koude rijst.

BASIS

Japanse rijst

01

Creëer een intensievere umami-beleving door de poke bowl af te toppen met een topping naar keuze: Shichimi Togarashi, Furikake (Wasabi, Tamago, Yuzu, Kimchee, Ume), Ikura (zalmeitjes), Kizami Nori, Masago, Iri Goma Shiro, Kuro (roasted sesame seeds), Ajigoma.

TOPPINGS

Umami

02

Vega, vis of vlees, het kan allemaal! Vis moet kraakvers zijn en à la minute in blokjes of reepjes gesneden te worden. Ook gegaarde kip, zoals Ichiban Fried/Crispy Wakadori/Tori Katsu, of Tofu, wordt in reepjes of kleine blokjes gesneden.

PROTEÏNE

Vega Vis Vlees

03

VULLING

Groenten

05

Als vulling kan gekozen worden voor avocado, cress, paprika, komkommer, zeewier, radijs, ingelegde gember, lente-ui, Chuka Wakame, Edamame Muki, Gari Shoga, Kyurizuke. Ook hierin zijn de mogelijkheden eindeloos en kunnen ingrediënten naar smaak worden toegevoegd.

04

SAUS
of Dressings

Een saus of dressings maakt de poke bowl af! Denk aan onze Teriyaki Mirin saus, Japanse Kewpie mayonaise, Yuzu dressing, Wasabi-Shoyu dressing of Kikkoman Ponzu.

**STEL JE EIGEN POKE BOWL
SAMEN MET ONS RUIME ASSORTIMENT
AAN JAPANESE PRODUCTEN**



POKE BOWL VEGA

ベジタリアンポケどんぶり

Gari Shoga White
1 kg | art. nr. 104232

Kewpie mayonaise
520 ml | art. nr. 101031

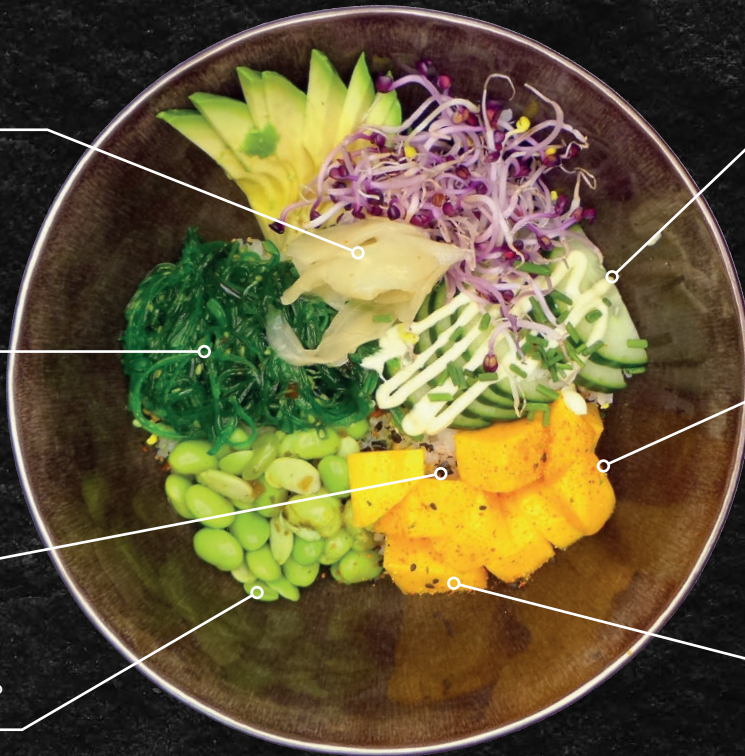
**Chuka Wakame
Japanese recipe**
2 kg | art. nr. 133002

Shichimi Togarashi
300 gr | art. nr. 118005

Itamae Rice
10 kg | art. nr. 123020

Edamame Muki
800 gr | art. nr. 132026

Kizami Nori
100 gr | art. nr. 117023



POKE BOWL VLEES

ミートポケどんぶり

**Kameya Wasabi
Furikake**
80 gr | art. nr. 114087

Uchibori Sushi Vinegar
360 ml | art. nr. 121117

Edamame Muki
800 gr | art. nr. 132026

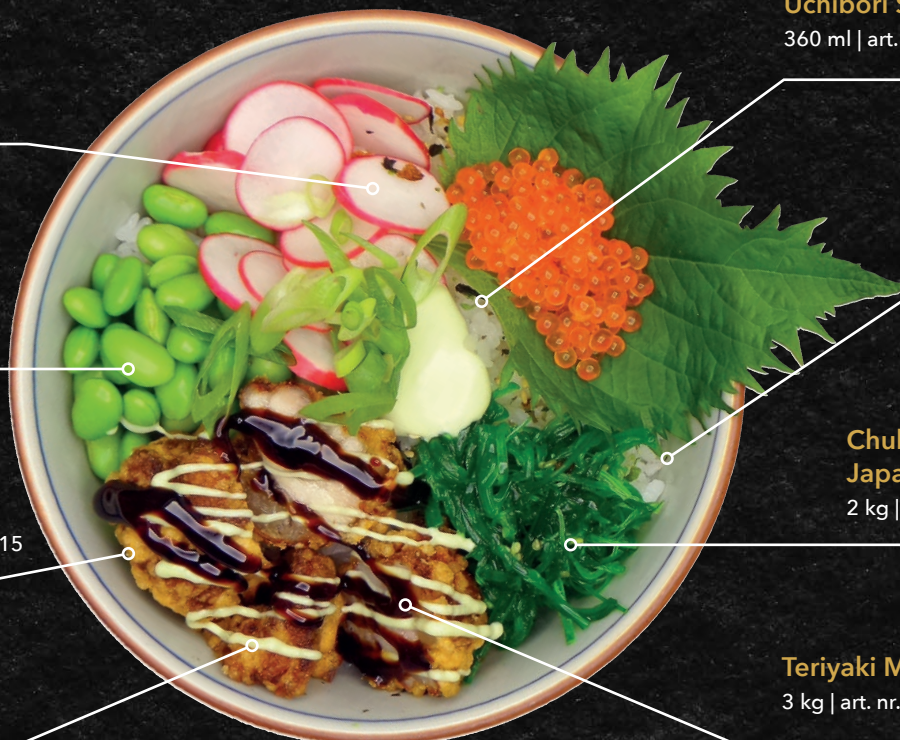
Itamae Rice
10 kg | art. nr. 123020

Ichiban Tatsuta
900 gr / 30 pcs | art. nr. 134215

**Chuka Wakame
Japanese recipe**
2 kg | art. nr. 133002

Kewpie mayonaise
520 ml | art. nr. 101031

Teriyaki Mirin Sauce
3 kg | art. nr. 31302





YAMA
FOOD



INFO@YAMA.NL | YAMA.NL