

Bowls med gråærtefyld

Opskrift til 4 store bowls

Ingredienser

Gråærtefyld

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 3-4 spsk olie til stegning
- 3 store spsk tomatpuré
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. paprika
- Godt med salt og peber
- 1 stor spsk. smør
- 100 g. tørrede gråærter (målt i tørret vægt)

Tilbehør

- 2 små søde kartofler
- 1/2 agurk
- 2 avocadoer
- 1 dl edamamebønner
- Lidt frisk koriander
- Evt. lime til servering
- 1 portion hvidløgsdressing
- 1 portion chiliolie

Kålsalat

- 1/4 lilla spidskål
- 2 store gulerødder
- 3 spsk. olie
- 2 spsk. æbleeddike
- Lidt salt og peber
- 1 tsk. lys sirup
- 1 god tsk. sød sennep

Sådan gør du

GRÅÆRTEFYLD:

1. Læg de tørrede gråærter i blød og sæt dem på køl 12 timer inden du skal i gang med at lave dit fyld
2. Skyl dem og kog dem i rigeligt, letsaltet vand i cirka 35 minutter – gem noget af kogevandet
3. Hak løg og hvidløg fint.
4. Svits løg og hvidløg i olie sammen med krydderierne
5. Kom tomatpuré og smør ved
6. Tilføj nu de kogte gråærter og lad det hele sautere 5 minutter
7. Tilsæt 1 dl. kogevand og kog til næsten alt vand er fordampet

8. Smag til med salt og peber

KÅLSALAT:

1. Snit kål på et mandolinjern eller snit det fint. Skræl og riv gulerødder efter ønsket størrelse. Jeg bruger et jern der ligner en kartoffelskræller, men med flere riller – så det bliver de her strimler.
2. Kom ingredienserne til dressingen i et marmeladeglas og ryst det sammen. Hæld det ud over kålsalaten og bland det hele sammen.

TILBEHØR:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Skyl og skær sød kartoffel i mindre tern. På en bageplade med olie, salt og peber og bag i cirka 20 minutter
3. [Hvidløgsdressing](#): Ryst sammen efter opskriften.
4. [Chiliolie](#): Blend sammen efter opskriften
5. Skær avocadoerne i skiver
6. Giv edamamebønnerne et opkog
7. Skær agurken på langs og udhul dem med en ske, inden du skærer dem i (halve) skiver
8. Skær lime i både
9. Pluk korianderne
10. Saml dine bowls ved at anrette de forskellige elementer ved siden af hinanden i skåle. Top med hvidløgsdressing, chiliolie og koriander, og servér med en limebåd.