

Buddhabowl

Opskrift til 2 personer

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

15 minutter

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

Buddhabowl

- 1 dåse kikærter + 2 spsk. lys tahin + 1/2 tsk. salt + 1 tsk. paprika
- 1 stor sød kartoffel + 1-2 spsk. olie + 1/2 tsk. salt + 1 tsk. paprika
- 1 avocado + sesam
- 100 g grønkål + 1-2 spsk. olie + 1/2 tsk. salt + lidt peber
- 10-15 stk. cherrytomater
- 50 g fetaost eller salatost (jeg bruger næsten altid puck ost)

Tahindressing

- 3 spsk. lys tahin
- 1 spsk. citronsaft
- 1/3 tsk. salt + lidt peber
- 1/2 fed presset hvidløg
- 1/2 dl vand

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Dræn dåsen med kikærterne for vand og kom dem i en skål sammen med tahin, salt og paprika.
3. Vend kikærterne godt rundt i ovenstående og kom dem på en bageplade beklædt med bagepapir
4. Skær den søde kartoffel i mindre tern og hæld lidt olie, salt og paprika ud over dem. Læg dem ved siden af kikærterne på bagepladen
5. Bag begge dele i ovnen i ca 15 minutter
6. Rengør grønkål, hak det i mindre stykker og masser det godt i olien – kom lidt salt og peber over.
7. Rengør og halver cherrytomater
8. Bland din tahindressing sammen
9. Skær avocadoen i skiver
10. Nu skal din buddha bowl blot samles. Kom de bagte kikærter og sød kartoffel i en skål. Kom grønkål, cherrytomater, feta og avocado med sesamdrys ved siden af. Hæld dressingen over og spis