

Buddhabowls med kikærter og sød kartoffel

Opskrift til 4 personer

Samlet tid

35 min.

Ingredienser

- 1/2 lilla spidskål
- 3 små søde kartofler + olie, salt og peber
- 1 dåse kikærter + olie, salt, peber og spidskommen
- 1 squash + olie, salt og peber
- 1 bakke rucola
- 1 bakke cherrytomater
- 2 avocadoer
- en god håndfuld frisk koriander og persille
- 1 bønne hummus
- 4 spsk. sesamfrø

Tahindressing

- 2 spsk. lys tahin
- 1 spsk. lys sirup
- 3 spsk. vand
- godt med salt og peber
- 1 fed hvidløg
- saften fra 1 lime

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Skyl de søde kartofler og skær dem i grove tern. Kom dem på en bageplade med olie, salt og peber. Bag i ovnen i cirka 20 minutter.
3. Skær squash i tern og steg på en grillpande med olie og krydderier.
4. Rist kikærterne sprøde, dette gøres ved at dræne dem for væsken i dåsen. Kom olie på en pande og skru godt op. Kom kikærterne på og rist ved hård varme i starten. Skru så lidt ned og giv dem god varme i 5 minutters tid, mens de vendes rundt. Krydr med spidskommen, salt og peber.
5. Skyl spidskål og rucola og dup tørt. Snit spidskål fint
6. Skyl og skær cherrytomater i halve eller kvarte.
7. Avocado skæres ud i skiver.
8. Lav tahindressing ved at rive hvidløget og blande alle ingredienserne sammen i en skål.
9. Opbyg din buddhabowl ved at placere alle bagte og friske elementer ved siden af hinanden i en skål. Top med en god klat hummus, avocado, tahindressing, et drys sesamfrø og friske urter.