

Vegetarisk buddha bowl

Opskrift til 4 personer

De syltede rødløg skal gerne trække i et par timer, så sæt dem over i god tid, evt. aftenen før.

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 2 dl couscous
- 1 dåse kikærter + 1 spsk. salt, peber, 1 tsk. spidskommen, 1 tsk. paprika
- 2 gulerødder
- 2 dl edamamebønner fra frost
- 6-8 grønne salatblade
- 2 store håndfulde fintsnittet kål, f.eks. spidskål
- 2 avocadoer
- 1/2 agurk
- Kernerne fra 1/2 granatæble
- Evt. friske krydderurter og chili til at toppe af med

Syltede rødløg

- 1 stort rødløg
- 1,5 dl eddike (jeg brugte æbleeddike)
- 0,5-1 dl vand
- 1/2 dl sukker
- evt. 1 tsk. peberkorn

Peanutbutterdressing

- 3 store spsk. peanutbutter
- saften fra 1/2 citron
- 1-2 spsk. soya
- 3 spsk. vand, måske mere hvis din dressing er for tyk

Sådan gør du

Syltede rødløg

1. Skær rødløg i skiver (gerne tykke siver eller både for mere sprøde rødløg) og kom dem i et rent glas sammen med peberkorn
2. I en gryde kommer du eddike, vand og sukker og lader det koge op hurtigt
3. Hæld grydens indhold ned over rødløgene, lad det køle af, kom låg på og sæt på køl.

Salat og dressing

1. Sæt couscous over at koge. Kog efter anvisningen på pakken.
2. Dræn kikærterne for vand. Steg dem på en pande med olie og krydderier i 10 minutters tid.

Imens klargøres grøntsagerne.

3. Kom lunken vand hen over edamamebønnerne, så de tør. Dræn efterfølgende for vand.
4. Skræl gulerødderne, og lav strimler af dem med skrælleren på langs af guleroden. De kan også sagtens bare rives på et rivejern.
5. Fjern kernerne fra granatæblet.
6. Snit kål og salatblade, og skær avocado i skiver.
7. Halvér agurken, og skræl den midterste del ud med en ske. Skær i skiver.
8. Fordel alle grøntsager, kikærter, couscous og syltede rødløg i skåle eller dybe tallerkener.
9. Rør alle ingredienser sammen til dressingen, og kom ud over salaten. Velbekomme.