



Buddha bowl met geroosterde kikkererwten

Een kleurrijke kom vol geroosterde kikkererwten, zoete aardappel en verse groenten met een romige tahindressing. Voedzaam, eiwitrijk en verzadigend.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	25'	2	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (400 g, uitgelekt gewicht ca. 240 g)
- 1 zoete aardappel (ca. 300 g)
- 100 g quinoa
- 80 g jonge spinazie
- 1 rijpe avocado
- 1 wortel

1/4 rode kool (klein, ca. 150 g)
2 el olijfolie
1 kl komijnpoeder
1 kl paprikapoeder
zout en versgemalen peper
2 el tahin
1 el citroensap
1 teentje knoflook
2 tot 4 el water om te verdunnen

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 200 °C. Giet de kikkererwten af, spoel ze onder koud water en dep ze grondig droog met keukenpapier.
- 2.** Schil de zoete aardappel en snijd hem in blokjes van ongeveer 2 cm. Verdeel de blokjes samen met de kikkererwten over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met de olijfolie, strooi het komijnpoeder en het paprikapoeder erover en kruid met zout en peper. Meng alles goed door elkaar.
- 3.** Rooster 25 minuten in de voorverwarmde oven. Keer halverwege de baktijd met een spatel zodat alles gelijkmatig kleurt.
- 4.** Kook ondertussen de quinoa gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, doorgaans 12 tot 15 minuten in licht gezouten water. Giet af en laat uitlekken.
- 5.** Rasp de wortel grof. Snijd de rode kool in fijne reepjes. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in partjes.
- 6.** Bereid de tahindressing: roer de tahin los met het citroensap en de geperste knoflook. Voeg lepel per lepel water toe en blijf roeren tot een gladde, gietbare saus. Kruid bij met zout.
- 7.** Verdeel de quinoa en de jonge spinazie over twee diepe kommen. Schik de geroosterde zoete aardappel, kikkererwten, geraspte wortel, rode kool en avocado er dakpansgewijs op.
- 8.** Besprenkel royaal met de tahindressing en dien meteen op.

Tip

Zorg dat de kikkererwten echt goed droog zijn voor het roosteren. Vochtige kikkererwten stomen in de oven in plaats van te knapperig te roosteren. Dep ze eventueel twee keer met keukenpapier.

Lekker met

Een sneetje zuurdesembrood past goed bij deze bowl als je een stevigere maaltijd wilt.

Dranktip

Een glas vers muntwater of een lichte groene thee past uitstekend bij de frisse smaken van deze bowl.

Ontdek meer recepten op kookpot.be