



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Buddha bowl med hvedekerner, bønnesalat og smilende æg

Det skal du bruge

125 g hvedekerner
2 stk æg
1 stk sød kartoffel
1 fed hvidløg
½ dåse butterbeans
50 g babyspinat
½ pose sennepsvinaigrette
125 g cherrytomater
1 stk avocado

Det skal du have

smør ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- Hvedekerner:** Skyl hvedekernerne grundigt i koldt vand, kom i en sigte og dryp af. Kom kernerne i en gryde med 2½ dl vand og lidt salt og bring i kog. Læg nu æggene i og kog under låg i 8 min. Tag æggene op, skyl i koldt vand og pil. Kog kernerne videre i 6 min. under låg, sluk og lad det trække under låg til det skal bruges. Hæld evt. overskydende vand fra.
- Sød kartoffelpuré:** Skræl de søde kartofler og skær i tern. Pil hvidløg. Kom begge i en gryde, dæk med vand og kog i 15 min. til de er møre. Sigt vandet fra og tilsæt ½ spsk smør, lidt salt og peber. Mos med et piskeris eller stavblender.
- Bønnesalat:** Dræn bønnerne. Skyl bønner og spinat i koldt vand. Vend det med vinaigrette og krydr med lidt salt.
- Del avocado og fjern stenen. Skrab kødet ud med en ske og skær det i skiver. Skyl tomaterne og del dem i halve.
- Anret:** Fordel sød kartoffelpuré, hvedekerner, bønnesalat, tomater og avocado i skåle. Halvér æggene og læg dem på toppen.



TIPS!

Steg æggene på en pande, hvis du foretrækker det. Du kan også variere bowlen med andre grøntsager du har tilovers i køleskabet.