



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Buddha bowl med søtpotetmos, couscous og spicy kikerter

Søtpotetmos

1 stk søtpotet

½ bit ingefær

1 ss smør* ^B

Couscous

125 g couscous

Spicy kikerter

1 pakke kikerter

½–1 pakke røkt chilimix

Tilbehør

1 pakke cherrytomater

½–1 stk avokado

50 g spinat

1 stk rødlok

1 stk lime

½–1 pakke

balsamicovinaigrette

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Søtpotetmos: Skrell og kutt søtpoteten i terninger, og kok dem i 10–15 minutter, eller til de er gjennomkokte.

2. Couscous: Tilbered couscousen som anvist på pakken.

3. Spicy kikerter: Sil og skyll kikertene, og tørk dem med kjøkkenpapir. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kikertene i omtrent 2 minutter, og krydre med salt og ønsket mengde av chilimixen.

4. Tilbehør: Skyll og del cherrytomatene i to. Kutt avokadoen i to og fjern steinen. Løft forsiktig ut avokadokjøttet med en skje, og kutt det i skiver. Skyll spinaten i kaldt vann. Skrell og kutt løken i strimler. Ha løkstrimlene i en skål og skvis over saften fra limen.

5. Søtpotetmos, fortsettelse: Skrell og finriv 1–2 ss ingefær på et rivjern. Sil vannet av søtpotetbitene, ha dem tilbake i kjelen, og mos dem sammen med 1 ss smør og ingefæren. Smak til med salt og pepper.

6. Buddha bowl: Fordel couscousen og søtpotetmosen i skåler, og topp med kikertene og resten av tilbehøret. Drypp balsamicovinaigretten over retten ved servering.



TIPS!

Hvis avokadoen er umoden kan du fremskynde modningsprosessen ved å oppbevare den i romtemperatur på kjøkkenbenken sammen med epler, gjerne i en pose.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ