



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Buddha bowl med søtpotetmos, avokado og fullkornscouscous

Golden mash

1 stk søtpotet
½ bit ingefær
1 pakke garam masala
1 ss olje ^B

Fullkornscouscous

125 g fullkornscouscous

Spicy kikerter

1 pakke kikerter
1 pakke chipotlemiks

Tilbehør

1 pakke kjerneblanding
1 pakke sous vide-rødbeter
1 stk avokado
50 g tobladssalat
1 pakke syltet rødløk
1 pakke balsamicovinaigrette

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1 **Golden mash:** Skrell og kutt søtpoteten i biter, og kok den i 10–15 minutter, eller til den er gjennomkokt.
- 2 **Fullkornscouscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken.
- 3 **Golden mash, fortsettelse:** Skrell og finriv 1 ss av ingefæren på et rivjern. Sil vannet av søtpotetbitene, ha dem tilbake i kjelen, og mos dem sammen med 1 ss olje, ingefæren og 1 ts av garam masala-krydderet. Smak til med salt og pepper, og eventuelt mer av garam masalaen.
- 4 **Spicy kikerter:** Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kikertene, chipotlemiksen og litt salt i omtrent 2 minutter. Ha kikertene over i en bolle.
- 5 **Tilbehør:** Skyll og tørk stekepannen du stekte kikertene i. Varm opp pannen på nytt til middels høy varme, og rist kjerneblandingen i omtrent 1 minutt. Ha kjerneblandingen over i en skål.
- 6 **Tilbehør, fortsettelse:** Kutt rødbetene i tynne skiver. Kutt avokadoen i to, og fjern steinen. Løft ut avokadokjøttet med en skje, og kutt det i skiver. Skyll salaten i kaldt vann.
- 7 **Buddha bowl:** Fordel golden mashen, couscousen, den syltede rødløken, de spicy kikertene og tilbehøret i to serveringsskåler. Topp med kjerneblandingen, og drypp over balsamicovinaigretten.



Tips!

Søtpoteten kan også stekes på 220 grader varmluft i 15 minutter. Kutt den i terninger, og vend inn litt olje, salt og pepper. Avslutt med å finrive litt ingefær over.