



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Buddha bowl med søtpotetmos, byggkorn, avokado og smilende egg

Byggkorn

125 g byggkorn

Søtpotetmos

1 stk hvitløksfedd

2 stk søtpoteter

1 ss smør ^B

Smilende egg

2 stk egg

Sennepsmarinerte bønner og spinat

1 pakke svarte bønner

50 g spinat

1 pakke sennepsvinaigrette

Cherrytomater og avokado

1 stk avokado

125–250 g cherrytomater

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Byggkorn: Tilbered byggkornene som anvist på pakken.

2. Søtpotetmos: Skrell hvitløken. Skrell og kutt søtpotetene i biter. Kok søtpotetene og hvitløken i 10–15 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3. Smilende egg: Kok eggene i omtrent 7 minutter. Skyll de ferdigkokte eggene i kaldt vann i omtrent 1 minutt. Knus skallet, og skrell eggene.

4. Sennepsmarinerte bønner og spinat: Hell vannet av bønnene. Skyll bønnene og spinaten i kaldt vann. Bland bønnene, spinaten og sennepsvinaigretten i en serveringsskål. Krydre med litt salt.

5. Cherrytomater og avokado: Del avokadoen i to, ta ut steinen, og løft avokadokjøttet ut av skallet med en spiseskje. Kutt avokadokjøttet i skiver. Skyll og kutt cherrytomatene i to.

6. Søtpotetmos, fortsettelse: Sil vannet av søtpotetene og hvitløken, og ha dem tilbake i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos søtpoteten og hvitløken med 1 ss smør. Krydre med salt og pepper.

7. Servering: Fordel søtpotetmosen, byggkornene, bønnene, grønnsakene og eggene i serveringsskåler.



TIPS!

Stek eggene i pannen, om du foretrekker det. Du kan også variere bowlen med grønnsaksrester du har liggende.