



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

VEG\_VS\_004-2

# Buddha bowl med søtpotetmos, bulgur og spicy kikerter

## Søtpotetmos

1 stk søtpotet  
½ bit ingefær  
1 ss smør <sup>B</sup>

## Bulgur

125 g bulgur

## Spicy kikerter

1 pakke kikerter  
½–1 pakke røkt chilimix

## Tilbehør

1 pakke cherrytomater  
1 stk avokado  
50 g spinat  
1 stk rødløk  
1 stk lime  
1 pakke balsamicovinaigrette  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Søtpotetmos:** Skrell og kutt søtpoteten i terninger, og kok dem i 10–15 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Bulgur:** Tilbered bulguren 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 bulguren og søtpotetmosen i skåler, og topp med kikertene og resten av tilbehøret. Drypp baslamicovinaigretten 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.