



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
1 stk avokado
50 g spinat
1 stk rødløk
1 stk lime
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 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.