



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Buddha bowl med søtpotetmos, avokado og couscous

Golden mash

1 stk søtpotet
½ pakke karri
½ bit ingefær
½ ss smør ^B

Couscous

125 g couscous

Syltet rødløk

1 stk rødløk
1 dl vann ^B
½ dl eplėsider-/hvitvins- eller
rødvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Spicy kikerter

1 pakke kikerter
1 pakke røkt chilimix

Topping

1 stk rødbete
½–1 stk avokado
50 g spinat
1 pakke kjerneblanding
½–1 pakke
balsamicovinaigrette

salt ^B
pepper ^B
1 ts olje ^B

^B Basisvare

1. **Golden mash:** Skrell og kutt søtpoteten i mindre biter, og kok dem i 10–15 minutter, eller til de er gjennomkokte.

2. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken.

3. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.

4. **Spicy kikerter:** Hell laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme. Rist kjerneblanding i en tørr panne i omtrent 1 minutt, og ha dem over i en skål. Ha litt olje i stekepannen og tilsett kikertene, det røkte chilikrydderet og litt salt, og stek videre i omtrent 2 minutter. Legg kikertene over i en bolle.

5. **Topping:** Skrell og kutt rødbeten i tynne strimler (se tips). Kutt avokadoen i to og fjern steinen. Løft forsiktig ut avokadokjøttet med en skje, og kutt det i skiver. Skyll spinaten.

6. **Golden mash, fortsettelse:** Skrell og finriv 1 ss ingefær på et rivjern. Sil vannet av søtpotetbitene, ha dem tilbake i kjelen, og mos dem sammen med ½ ss smør, ingefæren og ½ ts av karrien. Smak til med salt og pepper, og eventuelt mer av karrien.

7. Fordel golden mashen, couscousen, de spicy kikertene og resten av toppingen i to serveringsskåler, og drypp over balsamicovinaigretten.



TIPS!

Rødbeten kan også kuttes i biter, kokes i lettsaltet vann og stekes raskt sammen med spinaten.