



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Buddha bowl

Det skal du bruge

170 g perlespelt
2 stk æg
1 stk sød kartoffel
1 fed hvidløg
½ dåse bønnemix
50 g babyspinat
1 spsk citrusvinaigrette
125 g cherrytomater
1 stk avocado

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Perlespelt:** Skyl perlespelten grundigt i koldt vand, kom i en sigte og dryp af. Kom perlespelten i en gryde med 3½ dl vand og lidt salt og bring i kog. Læg nu æggene i og kog under låg i 8 min. Tag æggene op, skyl i koldt vand og pil. Kog spelten videre i 6 min. under låg, sluk og lad det trække under låg til det skal bruges. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 2 Sød kartoffelpuré:** Skræl de søde kartofler og skær i tern. Pil hvidløg. Kom begge i en gryde, dæk med vand og kog i 15 min. til de er møre. Sigt vandet fra og tilsæt ½ spsk smør, lidt salt og peber. Mos med et piskeris eller stavblender.
- 3 Bønnesalat:** Dræn bønnerne. Skyl bønner og spinat i koldt vand. Vend det med citrusvinaigrette og krydr med lidt salt.
- 4 Del avocado og fjern stenen.** Skrab kødet ud med en ske og skær det i skiver. Skyl tomaterne og del dem i halve.
- 5 Anret:** Fordel sød kartoffelpuré, perlespelt, bønnesalat, tomater og avocado i skåle. Halvér æggene og læg dem på toppen.

Tips:

Steg æggene på en pande, hvis du foretrækker det. Du kan også variere bowlen med andre grøntsager du har tilovers i køleskabet.

Allergener

Æg, Gluten, Mælk, Spelt hvede

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

| | |
|-------------------------|---------------------|
| Energi pr. portion: | 2.704 kj / 646 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 26,4 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 7,4 g |
| Kulhydrat | 76,3 g |
| heraf sukkerarter | 8,7 g |
| Protein | 25,8 g |
| Salt | 1,7 g |
| Kostfibre | 19,8 g |