



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Buddha bowl

## Det skal du bruge

125 g hvedekerner  
2 stk æg  
1 stk sød kartoffel  
1 fed hvidløg  
½ dåse butterbeans  
50 g babyspinat  
1 spsk citrusvinaigrette  
125 g cherrytomater  
1 stk avocado

## Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Hvedekerner:** Skyl hvedekernerne grundigt i koldt vand, kom i en sigte og dryp af. Kom kernerne i en gryde med 2½ 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 kernerne 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, hvedekerner, 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, Hvede, Mælk

## 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:	2.344 kj / 560 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	22,6 g
heraf mættede fedtsyrer	7,0 g
Kulhydrat	69,2 g
heraf sukkerarter	7,5 g
Protein	20,1 g
Salt	1,6 g
Kostfibre	11,4 g