



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

🕒 Middels rask å lage

Buddha bowl med hoisinstekt sopp og kikerter, mangosalsa og quinoa

Mangosalsa

½ stk rødløk
1 stk rød chili
1 stk mango
1 stk tomat
½ bunt koriander
½ stk lime

Finstrimlet rødkål

100 g rødkål
½ stk lime
🏠 1 ss olivenolje
🏠 1 ts sukker

Hoisinstekt sopp og kikerter

100 g aromasopp
½ stk kinesisk hvitløk
1 pakke kikerter
1 pakke hoisinsaus
🏠 ½ dl vann

Buddha bowl

200 g quinoa
1 pakke edamamebønner
1 pakke sesamfrø
½ bunt koriander
½ pakke chilimajones

🏠 olje

- 1 Mangosalsa:** Skrell og finhakk rødløken. Rens og finhakk chilien. Kutt vekk skallet på mangoen, og skyll tomaten. Del mangoen og tomaten i terninger. Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Bland sammen løken, chilien, mangoen, tomaten og halvparten av korianderen i en skål, og smak til med saften fra halve limen.
- 2 Finstrimlet rødkål:** Ha den finstrimlede rødkålen i en skål, og vend inn 1 ss olivenolje, saften fra resten av limen og omtrent 1 ts sukker.
- 3 Hoisinstekt sopp og kikerter:** Børst soppen fri for jord, og del den i skiver. Skrell og finhakk hvitløken. Sil laken av kikerterne, og skyll dem i kaldt vann.
- 4 Hoisinstekt sopp og kikerter, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen i 3–4 minutter, eller til den er gyllen. Ha kikerterne og hvitløken i pannen, og stek det hele videre i omtrent 2 minutter. Skru varmen ned til middels, og vend inn hoisinsausen og ½ dl vann.
- 5 Buddha bowl:** Fordel quinoaen i to dype skåler. Fordel kikerterne, soppen, mangosalsaen, rødkålen og edamamebønnene i skålene. Topp med sesamfrøene og resten av korianderen. Server chilimajonesen til retten.



TIPS! Rist gjerne sesamfrøene i en tørr stekepanne til de blir gylne, for ekstra smak.