



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Buddha bowl med hoisinstekt sopp, mangosalsa og quinoa

Quinoa

125 g quinoamiks

Mangosalsa

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

Finstrimlet rødkål

100 g rødkål
½ stk lime
🏠 1 ts sukker

Hoisinstekt sopp

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

Buddha bowl

1 pakke
edamamebønner
1 pakke sesamfrø
½ bunt koriander
½ pakke chilimajones

🏠 olje

- 1 Quinoa:** Tilbered quinoaen som anvist på pakken.
- 2 Mangosalsa:** Skrell og finhakk rødløken. Skyll, 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.
- 3 Finstrimlet rødkål:** Ha den finstrimlede rødkålen i en skål, og smak til med saften fra resten av limen og omtrent 1 ts sukker.
- 4 Hoisinstekt sopp:** Børst soppen fri for jord, og del den i skiver. Skrell og finhakk hvitløken. 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 hvitløken i pannen, og stek 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 soppen, mangosalsaen, rødkålen og edamamebønnene i skålene. Topp med sesamfrøene og resten av korianderen. Server chilimajonesen til retten.

Tips fra kokken: Rist gjerne sesamfrøene i en tørr stekepanne til de blir gylne, for ekstra smak.