



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Buddha bowl med hoisinstekt sopp og kikerter, mangosalsa og quinoa

Quinoa

125 g quinoa

Mangosalsa

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

Marinert rødkål

100 g rødkål
½ stk lime
🏠 1 ts sukker

Hoisinstekt sopp og kikerter

100 g aromasopp
1 pakke kikerter
1 pakke hoisinsaus
🏠 ½ dl vann

Buddha bowl

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

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Quinoa:** Tilbered quinoaen som anvist på pakken.
- 2 Mangosalsa:** Skrell og finhakk rødloken. 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 og litt salt og pepper.
- 3 Marinert rødkål:** Ha den finstrimlede rødkålen i en skål, og vend inn saften fra resten av limen og omtrent 1 ts sukker.
- 4 Hoisinstekt sopp og kikerter:** Børst soppen fri for jord, og del den i skiver. Sil og skyll kikertene i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen i 3–4 minutter, eller til den er gyllen (se tips). Ha kikertene 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. Ha kikertene, soppen, mangosalsaen, rødkålen og edamamebønnene over quinoaen. Topp med sesamfrøene og resten av korianderen, og server chilimajonesen til retten.

Tips fra kokken: Du kan også steke edamamebønnene sammen med soppen og kikertene hvis dere vil server dem varme. Rist gjerne sesamfrøene i en tørr stekepanne til de blir gyldne, for ekstra smak.