



Buddha Bowls zijn kommetjes vol met gezonde groenten aangevuld met eventueel kip, vlees of vis. Omdat de inhoud vaak opbult uit de kom, wordt de vergelijking gemaakt met de bolle buik van Buddha, vandaar de naam Buddha Bowl.

Buddha Bowl met zoete aardappel

Ingrediënten:

Voor 2 tot 3 personen

2 eetl olijfolie of kokosolie

½ rode ui

2 grote zoete aardappels

1 kleine broccoli, de roosjes en steeltjes (200 gram)

2 handenvol boerenkool of spinazieblaadjes

Peper en zout

Speciaal ingrediënt: gekruide kikkererwten:

400 gr kikkererwten, uitgelekt en gedroogd

Kruidentmengsel van:

1 tl komijn

¾ tl chilipoeder

¾ tl knoflookpoeder

Snuf zout en peper

½ tl oregano

½ tl kurkuma (geelwortel)

Dressing:

50 gr tahin

1 eetl honing

Sap van ½ citroen

2-4 eetl warm water

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de aardappels schoon. Halveer de aardappels en leg de zoete aardappels en de ui op een met bakpapier bekleed bakblik. Leg de aardappels met de schilkant onder. Bak het 10 minuten lang. Haal dan de groenten eraf en leg nu de broccoli op de bakplaat. Besprenkel het met wat olie, peper en zout. Bak 8 – 10 minuten. Voeg dan de broccoli blaadjes toe (gebruik je spinazie, sla dan deze stap over. Die gebruik je rauw) Bak nog 4-5 minuten. Zet aan de kant om af te koelen.

Ondertussen maak je het kruidenmengsel en meng daar de kikkererwten door. Schep goed om zodat de kikkererwten goed worden bedekt met kruiden. Verwarm een koekenpan op medium hoog vuur. Doe een tl olijfolie of kokosolie in de pan. Voeg de kikkererwten toe en roer ze regelmatig om. Zorg ervoor dat ze langzaam bruinen in ongeveer 10 minuten. Gaat het te hard zet het vuur dan zachter. Als de kikkererwten gaar en bruin zijn geworden, zet ze dan apart om af te koelen.

Maak de dressing: mix de ingrediënten en voeg zodanig water toe dat het een mooie vloeibare dressing is.

Maak de kom op: snijd de aardappelen in plakken. Verdeel de groenten over de kommen, en eindig met de kikkererwten bovenop en de saus.

Vers smaakt t het beste maar je kunt een restje afgedekt in de koelkast een dag bewaren

