

Recept buddah bowl met falafel en geroosterde kikkererwten

Ingrediënten 4 personen (boodschappen)

- 400 gram falafel balletjes
- 2 avocado's
- 1 blikje kikkererwten
- 1 bosje bosui
- 1 zoet aardappel
- 1 bakje cherrytomaatjes
- ½ mango in blokjes
- Gemengde sla
- 250 gram quinoa
- 1 bakje spicy Hummus
- 1 citroen
- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- 2 volkoren wraps
- Verse koriander
- Verse peterselie
- Zout
- Peper
- Zonnebloemolie

Benodigdheden

- Koekenpan
- Oven

Bereidingswijze | buddah bowl

Kosten €3,60 per persoon inkoop boodschappen bij de Nettorama

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius hetelucht
2. Snijd de zoete aardappel in reepjes en besprenkel met olie, zout en peper en leg op een bakplaat
3. Bak in ongeveer 20 minuten goudbruin
4. Laat de kikkererwten uitlekken en breng op smaak met zout, peper, komijnpoeder en wat chilipoeder
5. Besprenkel met wat olie en leg deze ook op een bakplaat en zet bij de zoete aardappel in de oven, bak ze in 15 minuten krokant
6. Breng een pan met water en wat zout aan de kook en kook de quinoa gaar
7. Als de quinoa gaar is, besprenkel met wat citroensap en olijfolie en breng op smaak met wat zout en peper
8. Doe wat zonnebloemolie in de pan en bak de falafel balletjes goudbruin en haal ze uit de pan
9. Bak in dezelfde pan de wraps krokant en snijd ze in punten
10. Snij de avocado in plakjes en de bosui in ringetjes, halveer de tomaatjes en zet dit apart
11. Snij de mango in kleine blokjes
12. Maak de dressing door 4 eetlepels hummus te mengen met 2 eetlepels yoghurt, voeg hierbij wat water en het sap van een halve citroen
13. Meng met een garde door totdat je een mooie dressing hebt
14. Begin met het opbouwen van de "bowl", hiervoor start je met de quinoa en verdeel hierover heen alle ingrediënten. Maak groepjes van dezelfde soort producten bij elkaar en steek als laatste de krokante stukjes wrap in de bowl.
15. Verdeel de dressing over de bowl en geniet van dit heerlijke vegetarische gerecht!

Eetsmakelijk!