



Buddha bowl met geroosterde kikkererwten

Een kleurrijke kom vol geroosterde kikkererwten, zoete aardappel en verse groenten met een romige tahindressing. Voedzaam, eiwitrijk en verzadigend.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	25'	2	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (400 g)
- 1 zoete aardappel
- 100 g quinoa
- 80 g jonge spinazie
- 1 avocado
- 1 wortel

1/2 rode kool (klein)
2 el olijfolie
1 tl komijnpoeder
1 tl paprikapoeder
2 el tahin
1 el citroensap
1 teentje knoflook
zout en peper
water om te verdunnen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Spoel en dep de kikkererwten droog.
2. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 2 cm. Meng op een bakplaat met de kikkererwten, 2 el olijfolie, komijn, paprikapoeder, zout en peper.
3. Rooster alles 25 minuten in de oven, keer halverwege.
4. Kook intussen de quinoa in 15 minuten gaar volgens de verpakking en laat uitlekken.
5. Rasp de wortel en snijd de rode kool fijn. Snijd de avocado in partjes.
6. Maak de dressing: klop de tahin los met citroensap, geperste knoflook en wat water tot een gladde saus. Kruid met zout.
7. Verdeel quinoa en spinazie over twee kommen, schik de geroosterde groenten, kikkererwten, wortel, kool en avocado erop.
8. Besprenkel met de tahindressing en dien meteen op.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)