

## Buddha bowl met pompoen, kikkererwten en cherrytomaatjes



25 minuten



1 persoon



### VOEDINGSWAARDE

Energie	483 Kcal
Koolhydraten	41.4 g
Eiwitten	21.2 g
Vet	22.8 g
Vezels	14.4 g

Voedingswaarde per persoon

### INGREDIËNTEN

- 100 g pompoen
- 50 g komkommer
- 50 g cherrytomaatjes
- 25 g sperziebonen
- 25 g wortel
- 50 g kikkererwten uit blik
- 50 g linzen uit blik
- 20 g veldsla
- 1 el cashewnoten
- ½ el pompoenpitten
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

### BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de pompoen in plakjes, de komkommer in stukjes, de wortel julienne en halveer de cherrytomaatjes en sperziebonen. Laat de linzen en kikkererwten uitlekken en spoel af. Breng de pompoen, kikkererwten en sperziebonen op smaak met chilipoeder, peper en zout. Besprenkel met olijfolie, hussel om en zet de pompoen en kikkererwten voor circa 20 minuten in de voorverwarmde oven. Voeg de laatste 10 minuten de sperziebonen toe. Verdeel alle ingrediënten over een kom en maak af met de cashewnoten en pompoenpitten. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.