



2C

Vegetarisch

Buddhabowl met kikkererwten, pecannoten en granaatappelpitjes



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat de kikkererwten uitlekken en rooster ze vervolgens 30 minuten in de oven. Verdeel ondertussen de veldsla, radicchio, avocado, bloedsinaasappel en kaki in een kom. Voeg de, geroosterde kikkererwten, pecannoten en granaatappelpitjes toe. Klop een dressing van de olijfolie en sojasaus en besprenkel de salade hiermee.

Ingrediënten

- ☐ 1 halve avocado in plakken
- ☐ 1 halve bloedsinaasappel in plakken
- ☐ Granaatappelpitjes van een halve granaatappel
- ☐ 1 halve kakifruit in plakken
- ☐ 50 g veldsla
- ☐ 50 g radicchio (rode sla)
- ☐ 50 g kikkererwten
- ☐ 1 handje pecannoten
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el sesamolie
- ☐ ½ el sojasaus

Voedingswaarden per persoon

Energie	636 kcal
Koolhydraten	33 g
Vet	47 g
Vezels	12 g
Eiwit	10 g