



vegetarische Buddha bowl

NODIG

- 4 bowls
- 30 minuten

- klein blikje kikkererwten
- 2 el olijfolie
- 1 tl baharat
- 100 gram couscous
- halve komkommer in blokjes
- 50 gram baby spinazie
- 1 rode ui in ringen
- 250 gram gehalveerde cherrytomaatjes
- pitjes van een halve granaatappel (of uit de diepvries)

HUMMUS

- blikje kikkererwten (200 gram) uitgekt
- 2 teentjes knoflook
- 5 el tahini
- sap halve van citroen
- verse koriander
- 4 el extra vergine olijfolie
- 1 tl baharat
- zout naar smaak

DRESSING:

- 4 el extra vergine olijfolie
- 2 el citroensap
- 1 el honing
- peper en zout naar smaak

DOEN:

1. Verwarm de oven voor op 210°C en laat je kikkererwten uitlekken en spoel ze af. Spreid de kikkererwten uit op een keukendoek of keukenpapier en dep ze voorzichtig droog. Meng de gedroogde kikkererwten met olijfolie, baharat peper en zout naar smaak. Verdeel gelijkmatig over de bakplaat en en rooster tot ze knapperig zijn, ongeveer 10 minuten (let op elke oven is anders).
2. Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
3. Mix in de keukenmachine de uitgelekte kikkererwten met knoflook, tahini, zout, citroensap, koriander, olijfolie en kruiden tot hummus. Breng op smaak met peper en zout.
4. Verdeel de couscous over 4 bowls. Rangschik de overige ingrediënten, besprenkel met dressing en schep een lepel hummus in het midden. Garneer met verse koriander en granaatappelpitjes. Serveer met Libanees platbrood of pita.

lekker
uit een
kom



WWW.BONAPETIT.NU