



Hutten

Altijd meer aandacht



# **BUDDHA BOWL ZOETE AARDAPPEL EN KIKKERERWTEN**

**#PSVWESTANDTOGETHER**

  
BRAINPORT  
EINDHOVEN



#PSVWESTANDTOGETHER





# BUDDHA BOWL ZOETE AARDAPPEL EN KIKKERERWTEN

HOOFDGERECHT VOOR 4 PERSONEN

KOMMETJES VOL HARTIGE GRANEN EN HEALTHY INGREDIËNTEN: BUDDHA BOWLS. ZE ZIJN POPULAIR, MAAR VOORAL ERG VERANTWOORD LEKKER. WIJ KOZEN VOOR DEZE KLEURRIJKE KOM MET QUINOA, KIKKERERWTEN, ZOETE AARDAPPEL EN AVOCADO.

## Dit heb je nodig

*Voor de marinade*

- 2 el plantaardige olie
- ½ tl sesamololie
- 1 tl hete saus (bijvoorbeeld tabasco of sambal)
- 2 tl tijm, gedroogd
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl zout
- 300 gr tofu

*Voor de groenten uit de oven*

- 150 gr zoete aardappel, geschild en gesneden
- 1 gesnipperde ui
- 2 tenen knoflook, fijn gehakt
- 1 tl olie
- Peper en zout naar smaak

*Voor de kikkererwtmix*

- 150 gr gare kikkererwtten (uit blik, pot of gekookt)
- ½ tl peper
- ½ tl zout
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl knoflookpoeder

*Overige ingrediënten voor de bowl*

- 100 gr geraspte wortel
- 200 gr gekookte quinoa
- 150 gr groene groenten, kort gekookt zodat ze nog knapperig zijn (haricots verts, sugar snaps, peulen, kool)
- 2 gesneden avocado's
- Sap van 1 citroen

## Zo maak je het

1. Mix de ingrediënten voor de marinade (behalve de tofu) in een kommetje.
2. Doe de marinademix in een zakje en voeg daar de tofu aan toe. Zet dat minstens 30 minuten weg zodat de marinade goed in de tofu kan trekken. Je kunt het maximaal een dag laten staan.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden.
4. Rasp de wortel.
5. Kook de quinoa gaar.
6. Kook of stoom je groene groenten kort en spoel ze meteen af onder koud water zodat ze niet verder doorgaren.
7. Snijd de zoete aardappel in stukjes, snipper de ui en knoflook.
8. Leg de zoete aardappel, ui en knoflook op een bakplaat en besprenkel met wat olie, peper en zout. Bak dit 20 tot 25 minuten in de oven.
9. Snij de avocado's in plakjes.
10. Doe de kikkererwtten, peper, zout, chilipoeder en knoflookpoeder in een schaal en mix dat goed door elkaar.
11. Doe de kikkererwtten in een pan en bak ze op middelmatig vuur, ongeveer 10 minuutjes. Zet ze dan even apart.
12. Bak de tofu in dezelfde pan, ongeveer 10 minuten per kant. Snijd de tofu in blokjes als deze wat is afgekoeld.
13. Neem je vrolijkste kom en doe daar de quinoa, wortel, groenten, avocado, kikkererwtten en tofu in.
14. Besprenkel dan nog met wat citroensap.

BEKIJK ALLE CONTENT

PSV.NL/WESTANDTOGETHER