3 Vegetarian

# Bowl met gegrilde avocado, asperges en kikkererwten

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat de kikkererwten uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Besprenkel de kikkererwten met olijfolie en breng op smaak met de paprika- en chilipoeder. Rooster de kikkererwten 30 minuten in de oven en schep halverwege om. Verhit ondertussen een grillpan en gril de avocado, groene asperges en broccoli circa 10 minuten. Keer regelmatig om. Verdeel de kikkererwten en gegrilde groentes in een kom samen met de veldsla en garneer met de pompoenpitten.

## Ingrediënten

- [ ] 100 g kikkererwten
- [ ] 50 g groene asperges
- [ ] 50 g broccoli
- [ ] 30 g veldsla
- [ ] ½ avocado
- [ ] 20 g pompoenpitten
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 2 tl paprikapoeder
- [ ] 1 tl chilipoeder

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **504 kcal** |
| Koolhydraten | **21 g** |
| Vet | **35 g** |
| Vezels | **15 g** |
| Eiwit | **16 g** |