3 Vegetarian

Buddha bowl met pompoen, kikkererwten en cherrytomaatjes

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**483 kcal**
Koolhydraten	**41 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**14 g**
Eiwit	**21 g**