Pokébowl Middle Eastern style

en attente de traduction Française



Ingrédients

- 1kg Ardo Quinoa
- 1kg Ardo Tricolore linzenmix
- 500g Ardo Bloemkoolroosjes
- 500g Ardo Gegrilde aubergines
- 300g Ardo Kekererwten
- 100g Ardo Witte Cannellini bonen
- 100g Ardo Rode Kidneybonen
- 10g Ardo Lookblokjes
- 5g Ardo Munt
- 5g Ardo Koriander
- Sap van 1 limoen
- 200g yoghurt (vervang door Alpro Greek Nature voor een vegan versie)
- 50g pistachenoten
- 2 granaatappel
- Sushiazijn
- Honing (vervang door agavesiroop voor een vegan versie)
- Raz el hanout
- Gerookt paprikapoeder

- Olijfolie
- Peper en zout

Méthode

1. Maak de linzen en de quinoa warm in de steamer, breng op smaak met de sushiazijn en laat terug afkoelen.
2. Meng de bloemkoolroosjes met raz el hanout en wat olijfolie en bak in de 15 min in de oven op 180°C.
3. Werk de aubergines af met wat olijfolie, peper en zout en bak ze kort in de oven tot ze warm zijn.
4. Stoom de cannellini bonen en rode kidneybonen kort en koel terug.
5. Meng de kekererwten met wat gerookt paprikapoeder en olijfolie en pof ze in de oven.
6. Meng de yoghurt met munt, koriander en look. Breng op smaak met wat limoensap, honing en peper en zout.
7. Vul een bowl met de quinoa-linzenmix en werk deze af met alle groenten en peulvruchten.
8. Werk af met wat granaatappel en gebroken pistachenootjes.

Cette recette est de ARDO

© ChefsproVeggie
info@chefsproveggie.be