

BUDDHABOWL MET KIKKERERWTEN, PECANNOTEN EN GRANAATAPPELPITJES



30 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 halve avocado in plakken
- 1 halve bloedsinaasappel in plakken
- Granaatappelpitjes van een halve granaatappel
- 1 halve kakifruit in plakken
- 50 g veldsla
- 50 g radicchio (rode sla)
- 50 g kikkererwten
- 1 handje pecannoten
- 1 el olijfolie
- 1 el sesamolie
- ½ el sojasaus

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat de kikkererwten uitlekken en rooster ze vervolgens 30 minuten in de oven. Verdeel ondertussen de veldsla, radicchio, avocado, bloedsinaasappel en kaki in een kom. Voeg de, geroosterde kikkererwten, pecannoten en granaatappelpitjes toe. Klop een dressing van de olijfolie en sojasaus en besprenkel de salade hiermee.

Tip: voeg eventueel extra eiwitten toe, zoals (gerookte) kip, in sesamolie gemarineerde tofu of zalm.

FASE 2C



636	10,6 g	33,6 g
Kcal	Eiwitten	Koolhydraten
47,8 g	12,6 g	
Vetten	Vezels	