

VEGETARISCHE BOWL



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 200 g ijsbergsla
- 100 g zeekraal
- 120 g (droog gewogen) parelcouscous
- een vetarm groentebouillonblokje
- 100 g kikkererwten
- 100 g kidneybonen
- 100 g edamamebonen of soyabonen
- 100 g maïs
- 50 g zoetzure zilveruitjes
- 50 g zoetzure augurkjes
- 200 g rode paprika
- 200 g zoete aardappelen
- 125 g blauwe bessen



Bereidingswijze:

- Was de ijsbergsla en snij in dunnen reepjes.
- Kook de parelcouscous gaar in een vetarm groentebouillonblokje.
- Giet een blikje kikkererwten en kidneybonen af en spoel goed af.
- Laat de zoetzure zilveruitjes en augurkjes uitlekken.
- Was de parika en snij in fijne reepjes.
- Schil de zoete aardappelen en kook ze gaar.
- Schik alles mooi in een poké bowl en werk af met enkele blauwe bessen voor een fris-zoete toets.
- Laat het smaken!