



Regenboog Buddha bowl

2 personen

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥬 150 gram quinoa, rijst, couscous, soba-noedels of bulgur
- 🍅 1 tomaat
- 🥕 1 wortel
- 🌽 ½ potje mais
- 🍑 1 perzik
- 🥜 50 gram sojabonen
- 🥑 1 avocado
- 🌿 1 handje spinazie
- 🥬 1 rode biet
- 🍄 65 g kastanje champignons
- 🧄 ½ teentje knoflook
- 🫒 zwarte olijven
- 🌱 sesamzaadjes
- 🥗 dressing (zie tip)

ZO MAAK JE HET:

1. Kook je gekozen basis-graan volgens de instructies op de verpakking.
2. Bak de champignons met een fijngesneden half teentje knoflook in een pan met olie.
3. Snij alle groenten en/of fruit in blokjes.
4. Verdeel je basisgranen over twee diepe borden of kommen.
5. Versier je buddha bowl vervolgens met alle kleuren van de regenboog!
6. Maak het af met een lekkere dressing.

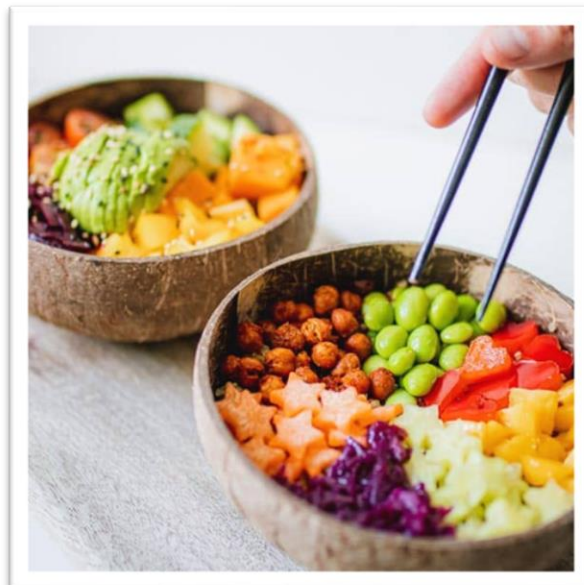
TIP: - Bepaal zelf welke dressing jij het lekkerst vindt.

Pindasaus: 2 el pindakaas, 2 el (olijf)olie, 1 el sojasaus, 2 el limoensap, 1 el agavesiroop (optioneel)

Franse dressing: 1½ el citroensap, 1 tl mosterd, 4½ el (olijf)olie, Italiaanse kruiden, peper + zout

Tahini dressing: 2 el tahini, 1 el citroensap, 1 el agavesiroop, ½ el (olijf)olie, zout, 2½ el water

Spicy mayo dressing: 3 el (vegan) mayonaise, 3 el limoensap, chilivlokken naar smaak



Recept: vegarecepten.com