



3

Vegetarian

Bowl met gegrilde avocado, asperges en kikkererwten



Bereidingstijd
35 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat de kikkererwten uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Besprenkel de kikkererwten met olijfolie en breng op smaak met de paprika- en chilipoeder. Rooster de kikkererwten 30 minuten in de oven en schep halverwege om. Verhit ondertussen een grillpan en gril de avocado, groene asperges en broccoli circa 10 minuten. Keer regelmatig om. Verdeel de kikkererwten en gegrilde groentes in een kom samen met de veldsla en garneer met de pompoenpitten.

Ingrediënten

- ☐ 100 g kikkererwten
- ☐ 50 g groene asperges
- ☐ 50 g broccoli
- ☐ 30 g veldsla
- ☐ ½ avocado
- ☐ 20 g pompoenpitten
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 2 tl paprikapoeder
- ☐ 1 tl chilipoeder

Voedingswaarden per persoon

Energie	504 kcal
Koolhydraten	21 g
Vet	35 g
Vezels	15 g
Eiwit	16 g