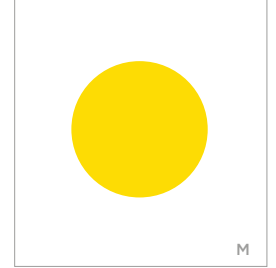




# Buddha bowl

med ovnsbakte BBQ-kikerter og mango

20-30 minutter



Bulgur



Grønnsaksbuljong



Agurk



Rødløk



Hvitvinseddik



BBQ-Saus



Sesamfrø



Siracha



Majones



Mango



Kikerter



Rød Paprika

## La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter.

## Kjøkkenredskaper

Kjele, stekebrett

## Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, sukker, vann

## Ingredienser

	2 P	4 P
Vann* (steg 1)	8 dl	16 dl
Bulgur <b>13</b> )	170 g	340 g
Grønnsaksbuljong <b>10</b> )	8 g	16 g
Kikerter	1 pakke	2 pakker
BBQ-saus <b>9</b> ) <b>14</b> )	60 g	120 g
Rødløk	1 stk	2 stk
Hvitvinseddik	25 ml	50 ml
Sukker* (steg 3)	3 ts	6 ts
Salt* (steg 3)	1 ts	2 ts
Mango	½ stk	1 stk
Rød paprika	1 stk	2 stk
Agurk	1 stk	1 stk
Majones <b>8</b> ) <b>9</b> )	50 g	100 g
Sriracha <b>1</b> )	20 g	40 g
Vann* (steg 5)	1 ts	2 ts
Sesamfrø <b>3</b> )	10 g	20 g

\*Basisvarer

## Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 577 g
Energi	575 kj/137 kcal	3315 kj/792 kcal
Fett	4 g	26 g
Hvorav mettet fett	0 g	3 g
Karbohydrater	18 g	106 g
Hvorav sukkerarter	6 g	37 g
Protein	4 g	22 g
Fiber	4 g	24 g
Salt	1,1 g	6,4 g

## Allergener

**3)** Sesam **8)** Egg **9)** Sennep **10)** Selleri **13)** Gluten **14)** Sulfitter

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



## Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no  
2021-U46



## 1 Kok bulgur

Sett ovnen på 220°C/200°C (varmluft).

Kok opp en kjele med vann\* [8 dl | 16 dl].

Tilsett bulgur og grønnsaksbuljong. Kok i 9-10 min, eller til "al dente".

Hell av vannet og la bulgur hvile i kjelen.



## 4 Forbered råvarer

Skrell og skjær mango [½ stk, 2P] på langs ca. 1 cm fra midten, så du unngår kjernen. Skjær deretter mango i 1 cm store biter.

Fjern frøene og skjær paprika i 1 cm tykke terninger.

Skjær agurk i tynne halve skiver.



## 2 Bak kikerter

Skyll kikerter under kaldt vann\* i en sil.

Fordel på et stekebrett med bakepapir. Drypp over BBQ-saus og en skvett olivenolje\*, krydre med en stor klype salt\* og pepper\*. Bland godt. Bak i ovnen i 10-12 min, til gyldne.



## 5 Bland srirachamajones

Bland majones, sriracha og vann\* [1 ts | 2 ts] i en liten skål.

Hell vannet av skålen med rødløk.



## 3 Sylt rødløk

Skjær rødløk i tynne halve skiver.

Bland rødløk, hvitvinseddik, sukker\* [3 ts | 6 ts] og salt\* [1 ts | 2 ts] i en liten skål.

Rør godt og tilsett nok vann\* til å dekke løken. Sett til side til servering.



## 6 Server

Anrett bulgur i dype tallerkener.

Topp med BBQ-kikerter, paprika, agurk, mango og syltet rødløk.

Drypp over srirachamajones.

Strø over sesamfrø.

## Velbekomme!

HELLO BUDDHA BOWL!

Navnet Buddha Bowl kommer av at retten serveres i en skål med en stor, rund Buddha-form.