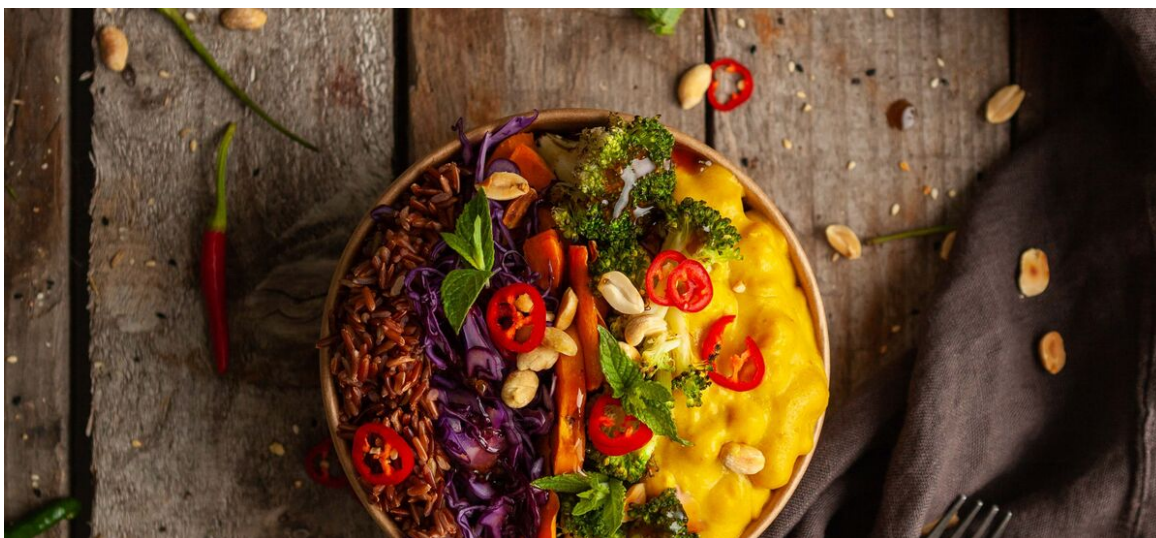


Rainbow Poke Bowl met pinda-kikkererwten dahl

Deze poké bowl is ideaal als meeneemgerecht.

Serveer de waaier van kleurrijke toppings in een handige meeneembowl en het eindresultaat is even mooi als de restaurant versie.



Ingrediënten

- 750 g kikkererwten, uit blik
- 750 ml kokosnoot drink - Alpro
- 2 tl kurkuma
- 40 g look, fijngemalen
- 40 g gember, vers
- 3 tl Chark el Awsat specerijenmengeling - Verstegen
- 100 g pindakaas
- 800 g broccoli roosjes, geblancheerd
- 1 kg partjes zoete aardappelen, geblancheerd
- 100 ml sojasaus
- 150 ml citrussap
- 50 ml agavesiroop
- 1 kg rode kool, geraspt
- 20 ml sesamolie
- 50 ml neutrale olie

- 3 norivellen, fijngehakt (of zeewiervlokken)
- 50 g sesam (of Gomasio)
- 30 g bruine suiker
- 50 ml sojasaus
- 50 ml rijstazijn
- 1 el chilivlokken
- 400 g bruine rijst, gekookt
- optioneel: verse kruiden zoals koriander of munt

Methode

1. Voor de pinda-kikkererwten dahl: Breng de kokosmelk aan de kook en voeg alle specerijen en smaakmakers (look, gember, kurkuma, Chark el Aswat, pindakaas) toe. Kruid met peper en zout. Laat 10 minuten op een laag vuurtje pruttelen, voeg de kikkererwten toe. Laat nog eens 10 minuten pruttelen en zet aan de kant.
2. Voor de groenten met ponzu dressing: Warm de oven tot 200°C. Meng de sojasaus met de agave en citrus tot een frisse ponzu dressing. Doe de geblancheerde groenten in een ovenschotel en overgiet met de dressing. Zet in de oven en bak nog even kort (10 minuten).
3. Voor de rode kool: Warm de sojasaus, rijstazijn, bruine suiker met de fijngehakte norivellen in een steelpannetje kort tot de suiker gesmolten is. Giet de saus in een kom en roer er de oliën onder. Kruid naar smaak. Giet de saus over de rode kool en meng goed. Roer er de sesamzaadjes en chilivlokken door.
4. Stel de poké bowl samen: Neem een grote kom en leg hier eerst de bruine rijst in. Leg daarnaast de kikkererwten dahl, gevolgd door de oranje zoete aardappel en de groene broccoli in ponzu dressing. Als laatste volgt de paarse rode kool.
5. Werk de bowl af met pindanoten, verse kruiden en chilivlokken.

Fotografie

[Toos Vergote @toosplantbasedfood](#)

Dit recept is van EVA VZW

EVA biedt als onafhankelijke specialist al 18 jaar info, workshops en inspiratie over alles wat met veggie en vegan te maken heeft. We maken het je makkelijker om veggie te koken, of om plantbased producten in de markt te zetten.

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be