

Poke bowl couscousilla ja seesamikasviksilla

kokonaisaika **30 min** 30 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):

7.804 kJ / 1.864 kcal

AINEKSET

4 annosta

200 g	couscousia
150 g	kypsiä kikherneitä
1 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	<u>Kikkoman Soijakastike-</u> <u>Ja Seesamiöljy</u> <u>-Pohjainen Kastike Poke-</u> <u>Kulhoa Varten</u> riipaus pippuria
20 g	seesaminsiemeniä
2	hienonnettua kurkkua
1 nippu	retiisejä
Hummus	
250 g	kypsiä kikherneitä
40 g	tahinia
1 rkl	oliiviöljyä
80 ml	kylmää punajuurimehua
20 ml	sitruunamehua
5 g	<u>Kikkoman Soijakastike-</u> <u>Ja Seesamiöljy</u> <u>-Pohjainen Kastike Poke-</u> <u>Kulhoa Varten</u>

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna uuni 220 asteeseen. Sekoita kikherneisiin oliiviöljy, pippuri ja Poke-kastike. Kaada leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Kypsennä noin 15 minuutin ajan, kunnes kikherneet ovat ruskeita.

Vaihe 2

Laita couscous kulhoon ja kaada päälle kiehuvaa vettä (niin että suurimoiden päällä on 0,5 cm vettä). Anna hautua 5 minuutin ajan. Sekoita sitten haarukalla ja annostele kulhoihin.

Vaihe 3

Sekoita kaikki hummuksen ainekset keskenään pehmeäksi tahnaksi.

Vaihe 4

Paahda seesaminsiemenet kuivalla paistinpannulla. Sekoita viipaloituihin kurkkuihin ja retiiseihin. Lisää kulhoihin couscousin viereen hummus ja paahdetut kikherneet.