

# Poke bowl couscousilla ja seesamikasviksilla

kokonaisaika **30 min** 30 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):

**7804 kJ / 1864 kcal**

## AINEKSET

4 annosta

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

## 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.