

A woman with her hair in a ponytail, wearing a maroon sleeveless dress with a ruffled hem, stands in a field of purple flowers. She is looking to the left. The background is a soft-focus landscape with trees and a path.

6 SMAKEN BOWLS

**DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF**

WEEK 8 - LES 3



6 SMAKEN BOWLS

Opbouw bowl:

1. Kies een basis

Gekookte granen: o.a. Quinoa, rijst, gerst en/of

Stevige groenten: o.a. Zoete aardappel, pompoen, flespompoen, rode biet.

Smaak: zoet

2. Kies groenten

Zoals bladgroenten, broccoli, bloemkool, spruitjes, wortel, courgette, komkommer, kool, doperwtten.

Smaken: Bitter, wrang, zoet

3. Voeg plantaardige proteïne toe

Linzen, zwarte bonen, kikkererwtten, edamame, amandelen, zonnebloempitten, lijnzaad, walnoten, tahin.

Smaken: wrang, zoet

4. Gezonde vetten

Avocado, geroosterde kokos, noten, zaden, dressings met olijfolie of sesamolie.

Smaak: zoet

5. Specerijen

Kurkuma, komijn, gember, peper,, knoflook, ui

Deze kunnen eventueel in de dressing of hier kun je de groente/proteïne in bakken.

Smaak: scherp

6. Garnering

Verse kruiden zoals koriander of peterselie, limoen, citroen, sesamzaadjes, zeewier, alfalfa, sesamzaadjes

Smaken: zout, zuur, wrang



GADO GADO BOWL

Ingrediënten (1 - 2 personen)

- 80 gram quinoa
- 1 wortel (100 gram)
- 80 gram sperziebonen
- 20 gram taugé
- Verse koriander

Voor de saus:

- 80 ml zonnebloempasta
- 1 el tamari
- 2 el maple syrup
- Sap van een halve limoen
- 2 el water
- 1 tl gemberpoeder

Bereiding:

1. Snijd de wortel (met dunschiller) en sperziebonen.
 2. Kook de quinoa gaar volgens de verpakking
 3. Stoom de wortel en sperziebonen in 10 minuten gaar. Voeg na 4 minuten de taugé toe en stoom nog 6 minuten mee.
 4. Maak ondertussen het sausje door alle ingrediënten bij elkaar te mengen.
 5. Maak het sausje nog even warm in een pannetje.
 6. Doe de quinoa, groenten en het sausje bij elkaar in een kom en top af met verse koriander.
-



PESTO BOWL

Ingrediënten (2 personen)

- 80 gram quinoa of basmatirijst
- 1./2 pompoen
- 2 handjes spinazie
- 150 gram kikkererwten (gekookt)
- 1/4 tl oregano
- Snufje zeezout en zwarte peper
- 2 el Pesto
- 2 el zonnebloempitjes

Maak je eigen pesto

- 250 gram verse basilicum
- 50 gram verse peterselie
- 80 ml olijfolie extra virgine
- 3 teentjes knoflook (weglaten bij hoge pitta)
- 50 gram pijnboompitten
- 2 el walnoten
- 1 el citroensap
- 1 tl zwarte peper gemalen

Bereiding:

1. Snijd de pompoen in stukjes.
 2. Kook de quinoa volgens de verpakking
 3. Stoom de pompoen gaar. Voeg hier later nog even de spinazie aan toe.
 4. Rooster de kikkererwten in een beetje ghee met oregano, zeezout en zwarte peper.
 5. Maak ondertussen de pesto door alle ingrediënten bij elkaar te doen in een keukenmachine.
 6. Doe de quinoa, pompoen, spinazie, kikkererwten in een kom en doe de pesto eroverheen.
 7. Rooster wat zonnebloempitten en strooi deze eroverheen.
-



ZOETE AARDAPPEL BOWL

Ingrediënten (1 - 2 personen)

- 80 gram quinoa of basmatirijst
- 1 grote zoete aardappel (of 2 medium)
- 2 grote handen boerenkool
- 4 el tahindressing
- 4 el nori snippers

Maak je eigen tahin dressing

- 4 eetlepels tahin
- 3 à 4 eetlepels limoensap
- 1/4 tl kurkumapoeder.
- Water, tot vloeibaar genoeg
- zwarte peper en zeezout.

Bereiding:

1. Snijd de zoete aardappel in blokjes.
 2. Kook de quinoa of rijst volgens de verpakking
 3. Stoom de zoete aardappel gaar. Voeg hier later nog even de boerenkool aan toe.
 4. Maak ondertussen de tahindressing door alle ingrediënten bij elkaar te doen in een keukenmachine.
 5. Doe de quinoa, zoete aardappel en boerenkool in een kom en doe de tahin dressing eroverheen.
 6. Top af met norisnippers.
-