

Buddhabowl en avocadotoast

recept Vegetarisch

Van SONJA VAN DE RHOER

Het blijft een heerlijk boek: 'We love groente', van Janneke Vreugdenhil. Ik maakte deze bowl en avocadotoast en was verrast door de bijzondere smaakcombinaties. In een interview met de Italiaans-Britse kok Giorgio Locatelli las ik over zijn favoriete ontbijt, iets dat hij in Mexico had opgepikt: een stuk avocado belegd met gebakken tomatillo, een gebakken eitje en geraspte rauwe cacaobonen.

Koffie en chocola zorgen samen met tomaatjes voor een gigantische smaakexplosie. Er kan ook nog een gebakken eitje bij, maar nodig is dat niet. Wel de bulgur volgens de instructies op de verpakking. Kook de tuinbonen of edamame in 5-8 minuten gaar in licht gezouten water en laat uitlekken.

Klop een dressing van citroensap, agavesiroop, olijfolie, komijn en zout en peper. Schep de bulgur in een wijde kom (of lunchbox) en leg er in bergjes de tuinbonen of edamame, radijs, geraspte wortel of rode kool, avocado, spinazie en amandelen op. Schenk de dressing erover (of neem die apart mee in een potje).

Halveer de avocado, schep het vruchtvlees uit de schil en prak het grof met een vork. Maak op smaak met een kneepje limoensap, een snuf komijn, pul biber en zout - meng dit alles zo behoedzaam mogelijk



door de avocado, zodat het geen gladde puree wordt.

Rooster het brood in een broodrooster of op een grillpan. Verdeel de geprakte avocado over de sneetjes toast.

Verhit een scheutje olijfolie in een kleine koekepan op hoog vuur en bak hierin de gehalveerde tomaatjes tot ze beginnen te blakeren. Schenk er de espresso over, bestrooi met wat zout en peper en laat nog een half minuutje op het vuur staan. Verdeel de warme tomaatjes inclusief hun vocht over de avocadotoast. Rasp er een heel klein beetje chocolade over.

Ingrediënten per persoon:

50 g bulgur

100 g tuinbonen of edamame

sap van $\frac{1}{2}$ -1 citroen

1 tl agavesiroop

2-3 el olijfolie

snuf komijnpoeder

4-6 radijsjes, in kwarten

handje dun geraspte wortel of rode kool

halve avocado, in schijfjes

handje babyspinazie (of andere groene blaadjes)

handje amandelen met vel

Avocadotoast voor 1-2 personen:

1 rijpe avocado

kneepje limoensap

snuf komijnpoeder

snuf pul biber (milde Turkse chilivlokken)

2 sneden brood

olijfolie

10-12 kerstomaatjes

1 kopje (40-50 ml) sterke espresso

stukje 90% cacao chocola
