

# Poke bowl z kaszą kuskus, hummusem, pieczoną ciecierzycą i warzywami w sezamie

toplam süre **30 dak.** 30 dak. hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):

**7804 kJ / 1864 kcal**

## MALZEMELER

4 porsiyon

<b>200 gr</b>	kaszy kuskus
<b>150 gr</b>	ugotowanej ciecierzycy
<b>1 yemek kaşığı</b>	oliwy
<b>1 yemek kaşığı</b>	Kikkoman Poke Sos
<b>20 gr</b>	Szczypta pieprzu sezamu
<b>2</b>	ogórki gruntowe
<b>1 demet</b>	rzodkiewki
<b>Hummus</b>	
<b>250 gr</b>	ugotowanej ciecierzycy
<b>40 gr</b>	tahini
<b>1 yemek kaşığı</b>	oliwy
<b>80 ml</b>	zimnego soku z buraka
<b>20 ml</b>	soku z cytryny
<b>5 gr</b>	Kikkoman Poke Sos

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

Piekarnik nagrzewamy do 220 stopni. Ciecierzycę mieszamy z oliwą, pieprzem i Sosem Poke. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy około 15 minut, do zrumienienia.

### Adım 2

Kaszę kuskus przesypujemy do miski i zalewamy wrzątkiem (o 0,5 cm ponad poziom kaszy). Odstawiamy na 5 minut, a następnie mieszamy widelcem i nakładamy do misek.

### Adım 3

Wszystkie składniki na hummus miksujemy ze sobą na gładki krem.

### Adım 4

Sezam prażymy na suchej patelni i mieszamy z pokrojonymi ogórkami i rzodkiewkami. Wraz z hummusem i pieczoną ciecierzycą układamy na kaszy.