**Buddha Bowl på sötpotatis med kycklingbröst**

**Ingredienser för 4 portioner:**

1 burk (400 g) kikärtor

9 msk olja

1/2 tsk malen koriander

1/2 tsk spiskummin

salt

700 g sötpotatis från USA

peppar

2 dl yoghurt (3 %)

150 g torkade tranbär från USA

1 msk socker

saften av 1/2 citron

50 ml tranbärsjuice

4 kycklingbröstfiléer (à ca 150 g)

2 blomkålshuvuden (à ca 400 g)

1 broccolistånd (400 g)

Dessutom:

bakplåt

bakplåtspapper

**Tillagning:**

1. Låt kikärterna rinna av. Blanda kikärtor, 3 msk olja, koriander, spiskummin och

1/2 tsk salt i en skål. Lägg ut kikärtorna på ena halvan av en bakplåtspappersklädd bakplåt. Skala, skölj och skär sötpotatisen i skivor (ca 0,5 cm tjocka). Lägg sötpotatisskivorna bredvid kikärtorna på bakplåten. Ringla 2 msk olja över sötpotatisen. Salta och peppra. Ugnsstek i (vanlig ugn: 225 °C/varmluftsugn: 200 °C/gas: se tillverkarens bruksanvisning) i ca 20 minuter.

1. Blanda under tiden yoghurt med 2 msk tranbär, socker, citronsaft och tranbärsjuice. Smaka av med salt och peppar.
2. Skölj kycklingfiléerna, klappa dem torra med hushållspapper och skär dem i lagom stora munsbitar. Salta och peppra. Värm 4 msk olja i en stekpanna. Stek kycklingen i detta i ca 4 minuter. Vänd på bitarna då och då. Lyft sedan upp dem.
3. Ansa och skölj blomkålen. Riv buketterna fint. Bryt av broccolibuketterna, skölj och koka dem i saltat vatten 3–4 minuter. Lyft upp broccolibuketterna med en hålslev. Koka blomkålen i det saltade vattnet i ca 4 minuter. Häll upp i en finmaskig sil.
4. Lägg upp kikärtor, sötpotatis, blomkål, broccoli och resten av tranbären i fyra skålar. Drapera kycklingfiléerna över och servera yoghurt-tranbärs-dippen till.

**Tillagning:** ca 40 minuter

**Näringsinnehåll per portion:**

Energi: 870 kcal/3650 kJ

Protein: 51 g

Fett: 29 g

Kolhydrater: 93 g