

Nugetková Buddha Bowl

Počet porcí: 1

Doba přípravy: 25 minut

Bez lepku

Postup přípravy

(Hnědou) rýži zalijeme dvojnásobným množstvím vody a vaříme do změknutí. Když je uvařená osolíme ji, přidáme lahůdkové droždí (1 PL), lněný olej (1 ČL) a promícháme. Na rozehřáté pánvi opečeme koprové nugetky. Stačí opékat na sucho 2-3 minuty z každé stany. Následně do misky dáme uvařenou rýži, nugetky, nakrájené avokádo, sušená rajčata a kimchi. Posypeme oříšky, semínky a podáváme.

Ingredience

- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Avokádo** - 50 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Slunečnicová semínka pruhovaná pražená neloupaná solená** - 2 g
- **Sezam** - 2 g
- **Lagris rýže parboiled s indiánskou 500 g** - 60 g
- **Čerstvé pekařské droždí 42 g** - 10 g
- **Lněný olej 250 ml** - 6 g
- **Kimchi klasik nepálivé 350 g** - 30 g
- **Chia semínka 100 g** - 2 g
- **Podravka rajčata sušená 190 g** - 20 g
- **Koprové nugetky 4 x 55 g** - 55 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

