

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 rozechřáté pánvi opečeme koprově 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

