

Bowl s nugetkami a domácím pestem

Počet porcí: 1

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Jak připravit domácí brokolice-špenátové pesto: Smícháme uvařenou brokolici s čerstvým špenátem, 2 stroužky česneku, citronovou šťávou a hrst lahůdkového droždí. Přidáme čerstvou/sušenou bazalku a oregano. Přidáváme olivový olej, dokud pesto nezíská krémovou konzistenci. Můžeme také přidat sušené chilli. Dochutíme podle chuti. Poté osmažíme nugetky z obou stran na rozpáleném (kokosovém) oleji, dokud nejsou křupavé. Pak začneme sestavovat miskou. Začneme uvařenou rýží, přidáme opečenou dýni a fazole. Přidáme zeleninu (hrst brokolice, cherry rajčata), orestujeme nugetky a potřeme je naším domácím pestem.

Ingredience

- **Brokolice** - 100 g
- **Rajčata** - 100 g
- **Česnek** - 2 g
- **Dýně Hokkaido** - 100 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Citrony** - 15 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Špenátové listy** - 100 g
- **Fazole červené v sladkokyselém nálevu 420 g** - 100 g
- **Bazalka 10 g** - 2 g
- **Oregano 10 g** - 2 g
- **Lagris rýže carnaroli 500 g** - 60 g
- **Čerstvé pekařské droždí 42 g** - 10 g
- **Makový olej 250 ml** - 10 g
- **Koprové nugetky 4 x 55 g** - 55 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

