



BUDDHA BOWL



40 MINUT



2 PORCJE

SKŁADNIKI



SKŁADNIKI:

- 2 jaja Kotliny Natury
- pół szklanki suchej komosy ryżowej
- puszka ciecierzycy lub pół szklanki suchej
- pół główki brokuła
- garść surowej czerwonej kapusty
- 1 dojrzałe awokado
- łyżeczka rzodkiewki
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- szczypta chili
- łyżka oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
- łyżeczka octu

SOS:

- 1 łyżka soku z pomarańczy
- 1 łyżeczka pasty tahini
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE



1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni bez termoobiegu. Jeśli używasz ciecierzycy z puszki – odcedź ją z płynu i wymieszaj z oliwą, wędzoną i ostrą papryką, tak by przyprawy równo obtoczyły kulki. Wyłóż je na blaszkę i piecz w piekarniku przez 25–30 minut. Jeśli korzystasz z suchej ciecierzycy – wieczorem zalej ją wodą i zostaw do napęcznienia na kilka godzin. Przepłucz przed wymieszaniem z przyprawami.
2. Komosę ryżową przepłucz w sitku pod zimną wodą. Przełóż do garnka, zalej zimną wodą na 1 cm powyżej komosy i gotuj, aż woda wyparuje. Jaja gotuj przez 6 minut i następnie przełóż je do zimnej wody. Obierz ze skorupki i włóż obrane do ciepłej wody, by nie ostygły. Poszatkuj czerwoną kapustę, dodaj do niej odrobinę octu, trochę soli i ugnieć rękoma. Odstaw na bok. Przygotuj sos – wymieszaj wszystkie składniki z pomocą trzepaczki, by dobrze połączyć olej z tahini i stworzyć emulsję.
3. Ugotowaną komosę rozłóż na dwa talerze. Na wierzch połóż pokrojoną w talarki rzodkiewkę, brokuł ugotowany na parze, upieczoną ciecierzycę, pół pokrojonego w plastry awokado, czerwoną kapustę i jajo przekrojone na pół. Przed podaniem polej sosem.

KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLÓGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL