



# KOLOROWY BOWL Z ŁOSOSIEM



30 MINUT



2 PORCJE

## SKŁADNIKI



### DRESSING:

- 30 ml octu ryżowego
- 30 ml oleju roślinnego
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 2 łyżki pasty tahini
- 2 łyżki mirinu
- 1 łyżka gochujang (koreańska pasta z chilli)
- 1 łyżeczka miodu
- sól do smaku

### BOWL:

- 1 kubek ryżu do sushi lub jaśminowego
  - 150 g jarmużu w kawałkach, bez łodyg
  - 1 awokado
  - 2 jaja Kotliny Natury
  - 125 g łososia lub makreli wędzonej na ciepło
  - 8 plasterów marynowanej, żółtej rzodkiewki
  - 4 łyżki kimchi
  - 2 X szczypta imbiru marynowanego
- udekoruj posiekanym szczypiorkiem, papryką w proszku i prażonym sezamem

## PRZYGOTOWANIE



1. Zblenduj ocet, olej roślinny, olej sezamowy, mirin, tahini, gochujang (lub pół łyżeczki chilli w płatkach) i miód, do uzyskania gładkiej konsystencji. Dopraw solą i przełóż do małej miseczki. Jeśli konsystencja wydaje Ci się zbyt gęsta, wmieszaj odrobinę wody. Dressing można przygotować dzień wcześniej i przechowywać w lodówce.
2. Wypłucz dokładnie ryż, najlepiej kilka razy. Możesz wsypać go do naczynia, zalać wodą, wymieszać łyżką, a następnie odcedzić na sitku. Zauważysz, że woda robi się biała, to dlatego ryż należy płukać ok. 5 razy.
3. Wsyp ryż do średniego garnka i zalej kubkiem wody (proporcja 1:1), lekko posól i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz temperaturę, przykryj i gotuj na wolnym ogniu, aż ryż zmięknie, ok. 20 minut. Zdejmij garnek i odstaw na 10 minut. Rozdrobnij ryż widelcem i trzymaj w ciepłe.
4. W międzyczasie, wrzuc jarmuż do garnka wypełnionego ¼ szklanki wody, gotuj na średnim ogniu. Przykryj garnek i gotuj, potrząsając nim od czasu do czasu, aż jarmuż zmięknie, ok. 8 minut. Przełóż jarmuż na talerz i pozostaw do ostygnięcia.
5. Zagotuj w garnuszku wodę z łyżką octu. Każde z jaj wbijaj kolejno do kubka/szklanki. Następnie z pomocą łyżki w gotującej wodzie zrób wir i w jego środek wlej, zdecydowanym ruchem, jajo. Gotuj je przez ok. 3 minuty, a potem wyciągnij za pomocą łyżki cedzakowej.
6. Rozdziel po równo ryż do miseczek i skrop przygotowanym wcześniej dressingiem sezamowym. Pozostałe składniki podziel na pół i układaj na ryżu- ugotowany jarmuż, wędzoną rybę, marynowaną żółtą rzodkiew, awokado, kimchi i jajko w koszulce. Posyp szczypiorkiem, sezamem i papryką w proszku. Smacznego!

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

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

[WWW.KOTLINANATURY.PL](http://WWW.KOTLINANATURY.PL)