



BALI BOWL



50 MINUT



4 PORCJE

SKŁADNIKI



SKŁADNIKI:

- 170 g czerwonego lub czarnego ryżu
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 awokado
- 1-2 filiżanki marchewki pokrojonej w paski
- 100 g kielków (2 rodzaje)
- 4 jaja Kotliny Natury
- 200 g fasolki zielonej
- 2 kolby kukurydzy
- 1 opak młodych liści sałaty
- 1 łyżka masła

SOS:

- 4 łyżki Tahiny
- 6 łyżek jogurtu naturalnego
- 3 łyżki soku z limonki lub cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- ½ szklanki wody
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE



1. Przygotuj paseczki marchewki przy pomocy obieraczki do warzyw julienne lub krojąc w cienkie słupki. Awokado pokrój w paski. Posiekaj grubo listki mięty. Podsmaż krewetki na maśle z czosnkiem- ok 3 min., lub pokrój paluszki krabowe. Przygotuj makaron ryżowy, przetnij go nożyczkami na pół.
2. Wbij jaja do miski i roztrzep. Następnie rozgrzej 2 łyżki oleju na patelni i wlej jaja na patelnię. Smaż na średnim ogniu i przewróć raz. Przełóż na czystą deskę do krojenia. Kiedy omlet ostygnie, zwiń i pokrój w cienkie paski.
3. Zanurz papier ryżowy w wodzie o temperaturze pokojowej na 2-3 sekundy, a następnie połóż płasko na czystym talerzu. Na środku układaj kolejno składniki- makaron, awokado, marchew, krewetki lub paluszki krabowe, posyp orzechami lub sezamem, ułóż kilka listków mięty. Nie nakładaj na dużo składników, by łatwo zawinąć rolkę. Złóż ciasno prawą i lewą krawędź papieru ryżowego do środka. Następnie dolną częścią ciasno przykryj farsz i ciasno zwiń- niczym kromki.
4. Na koniec sos. Wymieszaj w małej miseczce sos sojowy z wodą, dodaj posiekany czosnek oraz świeżo starty imbir. Dolej mirin, sok z limonki i kilka kropel oleju sezamowego. Na wierzchu posyp szczypiorkiem lub ziarnami sezamu. Spring rolle zanurzaj w sosie. Smacznego !

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