

SLOŽENÍ



- 200 g sushi rýže
- 100 g sójových bobů
- 2 lžice sushi octa
- 1 avokádo
- ½ manga
- 4 ředkvičky
- ¼ okurky
- 1 hrst (25 g) baby špenátu
- 50 g červeného zelí (kus)
- černá a bílá smíšená sezamová semínka
- 4 lžice japonské sójové omáčky
- limetkový džus
- 3 lžice mirin: sladké japonské rýžové víno
- ½ čerstvé červené chilli papričky podle chuti (nebo sušená mletá červená paprika)
- 2 lžice sezamového oleje
- 2 lžice agávového sirupu (pokud nemáte sladkou japonskou rýži)
- 3 lžice bílého vína (pokud nemáte sladké japonské rýžové víno)
- 1 balení Garden Gourmet Veganský tuňák

Dnes jsme si pro vás připravili trochu exotiky! Slyšeli jste o Poke Bowl? Tento oblíbený havajský recept se skládá ze syrových kostiček rybího masa, rýže a sezónního ovoce či zeleniny. Ačkoli si tento pokrm zakládá hlavně na výrazné chuti ryby, dokážeme vám, že si ho s Garden Gourmet můžete snadno připravit i bez ní. Chcete si doma vyzkoušet svůj vlastní v chutné veganské verzi? Pak pro vás máme rychlý a snadný recept, který vás určitě nadchne. Toto havajské jídlo je stále více oblíbené a hodí se i na setkání s přáteli. Vyzkoušejte naši plně veganskou misku Poke Bowl s Vuňákem Garden Gourmet a vychutnejte si šťavnatou exotiku! Mňam!

PŘÍPRAVA

1. KROK

Příprava opravdu není náročná. Začneme rýží. Tu uvaříme podle návodu na obalu. Během zhruba 15 min. vaření, rýži polijte sushi octem. Jídlo to dodá exotickou vůni a chuť.

2. KROK

Mezitím si připravte speciální dresink pro bowl: smíchejte v něm všechny ingredience. Místo sladkého japonského rýžového vína můžete použít i bílé víno s 2 lžičkami agávového sirupu. Výsledná chuť bude velmi podobná. Z červené papriky odstraňte semínka a dužinu nakrájejte na tenké proužky.

3. KROK

Mango, ředkvičky, okurku a avokádo nakrájejte na kostičky pokapané limetkovou šťávou. Červené zelí nastrouhejte na tenké plátky a špenát vložte do studené vody. Dopřejte jim pěti až deseti minutovou lázeň a občas je promíchejte, obzvlášť, jestli používáte špenát ze zahrádky. Jemný pohyb by měl pomoci uvolnit nečistoty a hlína by měla spadnout na dno. Špenát v pokrmu tak bude hezky čistý.

4. KROK

Vychladlou rýži rozdělte do dvou misek a dokola naaranžujte zeleninu a mango. Dejte si záležet, ne nadarmo se říká, že se jí očima! Špenátové listy rozdělte uprostřed s Garden Gourmet Vuňákem navrchu.

5. KROK

Misky podávejte se sójovým dresinkem a posypte sezamovými semínky pro zvýraznění chuti i vizuální efekt. Ať už si tuto veganskou variantu bowl receptu užijete s kýmkoli, určitě vás osvěží a bude skvěle chutnat. Jídlo je navíc velice lehké a zdravé. Dobrou chuť!

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA [GARDENGOURMET.CZ](https://www.gardengourmet.cz)