

INGREDIENCIE

🍴 2 PORCIÁCH

🕒 25 MIN

👤 JEDNODUCHÝ

1 balenie Garden Gourmet
Vegánsky tuniak

160 g sushi ryže

2 polievkové lyžice sushi octu

1 avokádo

½ manga

4 reďkovky

¼ uhorky

25 g baby špenátu

50 g červenej kapusty (kus)

zmiešané biele a čierne sezamové
semienka

4 polievkové lyžice japonskej
sójovej omáčky

limetkový džús

3 polievkové lyžice mirin: sladké
japonské ryžové víno

½ čerstvej červenej papriky podľa
chuti (alebo sušenej mletej papriky)

2 polievkové lyžice sezamového
oleja

2 polievkové lyžice medu (ak
nemáte sladkú japonskú ryžu)

3 lyžice bieleho vína (ak nemáte
sladké japonské ryžové víno)

Počuli ste už o Poke Bowl? Poke bowl je havajské jedlo, ktoré má hlboké korene v japonskej kuchyni a podáva sa ako predjedlo alebo hlavný chod. Chcete si ho vyskúšať pripraviť doma? Potom vyskúšajte náš recept na plne vegetariánsku Poke Bowl so Garden Gourmet Vuniak! Aj keď pochádza až z Havaja, nebojte sa, všetky ingrediencie sú u nás ľahko dostupné a príprava je prekvapivo jednoduchá! Zamilujte si túto farebnú kombináciu, ktorá bude pastvou pre vaše oči aj chuťové poháriky. Jednoducho lahodné, osviežujúce a plné chuti!

PRÍPRAVA

1. Uvarite ryžu a pokapkajte ju octem

Začnite variť ryžu podľa návodu na obale. Počas varenia (15 minút) pokvapkajte ryžu sushi octom.

2. Pripravte sladko-pikantný dresing

Medzitým si pripravte dresing. Z červenej papriky odstráňte semienka a dužinu nakrájajte na tenké pásiky. V miske zmiešajte všetky prísady: sójovú omáčku, sezamový olej, nakrájanú papriku a sladké japonské ryžové víno. TIP: Ak nemáte sladké japonské ryžové víno, môžete použiť biele víno s 2 lyžičkami medu. Všetko premiešajte lyžicou.

3. Nakrájajte všetky zeleninové prísady

Avokádo a mango prekrojte na polovicu a odstráňte kôstku. Potrebné množstvo ošúpeme a nakrájame na kocky. Nakrájajte na kocky aj reďkovky a uhorku a všetku túto zeleninu a mango pokvapkajte limetkovou šťavou. Červenú kapustu nakrájajte na veľmi tenké plátky. Špenát vložte na niekoľko minút do studenej vody a nechajte odkvapkať.

4. Zostavte si vlastnú Poke bowl!

Poké bowl začnite pripravovať tak, že vychladnutú ryžu rozdelíte do dvoch misiek a okolo nej naaranžujete zeleninu a mango. Do stredu poké bowl položte špenátové listy a na vrch dajte Garden Gourmet Vuniaka.

5. Pokvapkajte dresingom, posypte sezamom a pochutnajte si!

Poké bowl posypte drvenými sezamovými semienkami a podávajte so sójovým dresingom. Teraz už potrebujete len paličky alebo vidličku! Prajeme vám dobrú chuť!

CHECK OUT MORE RECIPES AT
[GARDENGOURMET.COM](https://www.gardengourmet.com)