



Buddha bowl

bezlepkový

Středně obtížné

45 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

200 g kulatozrné rýže
 160 g čerstvých nebo
 mražených fazolek
 2 ks šalotky
 125 g špenátu
 1 lžice gomasia
 200 g tempehu
 2 cm oddenku zázvoru
 1 stroužek česneku
 2 ks jarní cibulky
 50 g arašídů
 4 ks vejce
 10 lžic sezamového oleje
 4 lžice tamari
 1 lžice kokosového cukru
 4 lžice umeocta

Jak na to?

1. Smíchejte všechny ingredience na omáčku - lžici kokosového cukru, 4 lžice tamari, 4 lžíce umeocta a lžice sezamového oleje.
2. Rýži uvařte dle návodu, udržujte ji teplou.
3. Fazolky uvařte doměkka.
4. Nakrájenou šalotku nechte zesklivatět na 2 lžících oleje, vložte špenát, nechte zavadnout, přisypte gomasio.
5. Tempeh nakrájejte na silnější plátky. Opečte na 1 lžici oleje, ke konci opékání přidejte nastrouhaný zázvor a prolisovaný česnek.
6. Jarní cibulky včetně zelené části nakrájejte na jemná kolečka, nasekejte arašidy.
7. Ve velké pánvi na 2 lžících oleje udělejte volská oka.
8. Poskládejte misky: do 4 misek servírujte rýži, fazolky, špenát, tempeh a cibulku. Navrch položte vejce, zalijte omáčkou a posypte arašidy.