

Poke Bowl

Hlavní jídlo

(vytvořil*a 3. středisko Zlín)

vegetariánské

veganské

bez lepku

bez laktózy

snadné

název

množství (na 4.0 porcí)

Rýže jasmínová

400 gramy

Libovolná rýže

Maso - kuřecí, prsa

320 gramy

Okurka salátová

120 gramy

Mrkev

120 gramy

Kukuřice

120 gramy

Mražená/sterilovaná

Hrášek

120 gramy

Mražený/sterilovaný

Sójová omáčka

Sladkokyselá omáčka

Olej slunečnicový

Sůl

návod k přípravě

Poke bowl je velmi variabilní jídlo podle toho, co za suroviny si zvolíme. Zde uvedené suroviny jsou osvědčené naší táborem kuchyní, ale můžete experimentovat: ředkvičky, ananas, losos...

1. Uvaříme rýži.
2. Kuřecí prsa nakrájíme na malé kousky, osolíme a ochutíme sójovou omáčkou. Smažíme.
3. Mraženou zeleninu uvaříme.
4. Syrovou mrkev nakrájíme na tenké proužky.
5. Okurku nakrájíme na kostičky, nebo měsíčky.
6. Po naložení do ešusu můžeme přidat sladkokyselou omáčku.

Tip: chytré hlavičky si možná už všimli, že je to takové rizoto 2.0.

Tip 2: důležitou součástí tohoto receptu je naaranžování jídla do ešusu. Nejprve naložíme vrstvu rýže a jednotlivé suroviny naskládáme do kupiček.

úkoly

recept nemá úkoly