



Poke Bowl

Hlavní jídlo

(vytvořil*a 3. středisko Zlín)

- vegetariánské
- veganské
- bez lepku
- bez laktózy
- snadné

název	množství (na 4 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 táborovu 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