

WORTH TO EAT...

food blog

Buddha bowl s tahini dresinkem

Potřebujeme: (na 4 porce)

- 7 velkých mrkví
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce javorového sirupu
- 1 konzerva cizrny - 265 g
- 1 lžička sladké papriky
- 250 g špenátu
- 2 stroužky česneku
- mistička cherry rajčátek
- avokádo
- sezamová semínka
- 120 g bulguru
- 250 ml zeleninového vývaru
- sýr halloumi

na dresink :

- 60g tahini
- 1 lžíce jablečného octa
- šťáva z 1/2 citronu
- 4 lžíce vody
- sůl, pepř



Jak na to:

Začneme tím, že dáme do trouby péct mrkve, to zabere nejméně času. Mrkve omyjeme, podélně rozpůlíme, překrojíme ještě na půl a vyskládáme na plech potřený olivovým olejem. V mističce promícháme 2 lžíce olivového oleje a 2 lžíce javorového sirupu. Vzniklou marinádou za pomoci mašlovačky mrkvičky po celé délce zvrchu potřeme a dáme je péct do trouby vyhřáté na 200°C po dobu 45 minut, až budou měkké a na povrchu krásně zkaramelizované :-).

Jako další si připravíme cizrnu. Cizrnu propláchneme pod vodou, smícháme s jednou lžící olivového oleje, lžičkou sladké papriky a trochou soli a přidáme ji na plech k mrkvi v době, kdy je mrkev v troubě už půl hodiny, tak aby se cizrna s mrkví pekla celkem 15 minut.

Bulgur zalijte 250 ml horkého zeleninového vývaru, osolíme a vaříme po dobu asi 5 minut. Poté bulgur zakryjeme pokličkou a necháme ho dalších 15 minut v hrnci dojít.

Na pánvičce na oleji osmahneme dva stroužky česneku nakrájeného na tenké oplátky, když se česnek rozvoní, přidáme špenát, osolíme a opepříme a krátce ho orestujeme než zavadne, ale zbytečně to nepřeháníme, aby si uchoval živiny.

Dobrou chuť ♥

WORTH TO EAT...

Food blog

Cherry rajčátka nakrájíme, ochutíme olivovým olejem, solí a pepřem.

Avokádo nakrájíme na plátky.

Dresink z tahini připravíme tak, že smícháme tahini, jablečný ocet, citronovou šťávu, sůl, pepř a vše nakonec naředíme vodou.

Až nakonec připravíme halloumi, protože má tendenci rychle tuhnout. Nakrájíme ho na plátky cca 1,5 cm vysoké a opečeme z obou stran na pánvičce lehce potřené olejem, než bude sýr na povrchu zlatavý a uvnitř měkký.

Všechny připravené suroviny navrstvíme do misky, zakápneme dresinkem a posypeme sezamovými semínky.

Dobrou chuť ♥