

## SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 25 MIN

👤 SNADNÝ

1 balení Garden Gourmet Veganský tuňák  
200 g sushi rýže  
100 g sójových bobů  
2 lžice sushi octa  
1 avokádo  
½ manga  
4 ředkvičky  
¼ okurky  
1 hrst (25 g) baby špenátu  
50 g červeného zelí (kus)  
černá a bílá smíšená sezamová semínka  
4 lžice japonské sójové omáčky  
limetkový džus  
3 lžice mirin: sladké japonské rýžové víno  
½ čerstvé červené chilli papričky podle chuti (nebo sušená mletá červená paprika)  
2 lžice sezamového oleje  
2 lžice agávového sirupu (pokud nemáte sladkou japonskou rýži)  
3 lžice bílého vína (pokud nemáte sladké japonské rýžové víno)

Dnes jsme si pro vás připravili trochu exotiky! Slyšeli jste o Poke Bowl? Tento oblíbený havajský recept se skládá ze syrových kostiček rybiho masa, rýže a sezónního ovoce či zeleniny. Ačkoli si tento pokrm zakládá hlavně na výrazné chuti ryby, dokážeme vám, že si ho s Garden Gourmet můžete snadno připravit i bez ní. Chcete si doma vyzkoušet svůj vlastní v chutné veganské verzi? Pak pro vás máme rychlý a snadný recept, který vás určitě nadchne. Toto havajské jídlo je stále více oblíbené a hodí se i na setkání s přáteli. Vyzkoušejte naši plně veganskou misku Poke Bowl s Vuňákem Garden Gourmet a vychutnejte si šťavnatou exotiku! Mňam!

## PŘÍPRAVA

## 1. KROK

Příprava opravdu není náročná. Začneme rýží. Tu uvaříme podle návodu na obalu. Během zhruba 15 min. vaření, rýži polijte sushi octem. Jídlu to dodá exotickou vůni a chuť.

## 2. KROK

Mezitím si připravte speciální dresink pro bowl: smíchejte v něm všechny ingredience. Místo sladkého japonského rýžového vína můžete použít i bílé víno s 2 lžičkami agávového sirupu. Výsledná chuť bude velmi podobná. Z červené papriky odstraňte semínka a dužinu nakrájejte na tenké proužky.

## 3. KROK

Mango, ředkvičky, okurku a avokádo nakrájejte na kostičky pokapané limetkovou šťávou. Červené zelí nastrouhejte na tenké plátky a špenát vložte do studené vody. Dopřejte jim pěti až deseti minutovou lázeň a občas je promíchejte, obzvláště, jestli používáte špenát ze zahrádky. Jemný pohyb by měl pomoci uvolnit nečistoty a hlína by měla spadnout na dno. Špenát v pokrmu tak bude hezky čistý.

## 4. KROK

Vychladlou rýži rozdělte do dvou misek a dokola naaranžujte zeleninu a mango. Dejte si záležet, ne nadarmo se říká, že se jí očima! Špenátové listy rozdělte uprostřed s Garden Gourmet Vuňákem navrchu.

## 5. KROK

Misky podávejte se sójovým dresinkem a posypte sezamovými semínky pro zvýraznění chuti i vizuální efekt. Ať už si tuto veganskou variantu bowl receptu užijete s kýmkoli, určitě vás osvěží a bude skvěle chutnat. Jídlo je navíc velice lehké a zdravé. Dobrou chuť!

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA  
GARDENGOURMET.CZ