Vegan bowl z sosem konopnym

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- bowl: dynia - 1/2 szt.
- bowl: ziemniaki - 5 szt.
- bowl: kapusta pekińska - 1/2 szt.
- bowl: uprażona ciecierzyca - 1 garść
- bowl: brokuł - 1 szt.
- bowl: brązowy ryż - 200 g
- bowl: por - 1 szt.
- bowl: kiełki lucerny - trochę trochę
- bowl: oliwa - 1 łyżka
- bowl: curry - 1 szczypta
- bowl: papryka słodka - 1 szczypta
- bowl: sól himalajska - 1 szczypta
- sos: nasiona konopi - 4 łyżka
- sos: mleko sojowe - trochę trochę
- sos: sok z cytryny - 1 łyżeczka
- sos: sól himalajska - 1 szczypta
- sos: pieprz mielony - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Taki zdrowy i kolorowy misz masz!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię pokrój na kawałki, ziemniaki umyj i również pokrój, oba warzywa oprósz przyprawami i upiecz w piekarniku (20 minut/ 200 stopni).

KROK 2: Ryż ugotuj i odcedź.

KROK 3: Brokuła lekko obgotuj i pokrój na drobne różyczki, a kapustę pekińską posiekaj.

KROK 4: Na patelnie rozgrzej oliwę i podsmaż posiekanego w półksiężyce pora z dodatkiem soli.

KROK 5: Tak przygotowane składniki przełóż do miseczek.

KROK 6: Wszystkie składniki na sos dokładnie ze sobą zblenduj, po czym polej nim gotowe miseczki.