Buddha bowl

wegeweda

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

40 min

1 porcja

Składniki:

Ryż basmati - 1/2 szklanka
Wędzone tofu - 1/2 kostka
Awokado - 1/2 szt.
Pomidor - 1 szt.
2 liście czerwonej kapusty -
2 liście sałaty lodowej -
Bakłażan - 1/2 szt.
Cebula - 1/2 szt.
Czosnek - 2 ząbek
Świeży szpinak - 1 garść
Przecier pomidorowy - 1/2 szklanka
Kurkuma - 1/2 łyżeczka
Garam masala - szczypta
Mleko kokosowe - 2 łyżka
Mąka ziemniaczana - 1/2 szklanka
Kiełki rzodkiewki - trochę
Jogurt kokosowy - 3 łyżka
Oliwa - 3 łyżka
Olej kokosowy - 2 łyżka
Sól - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ugotuj ryż basmati. Na małej patelni przygotuj sos. Obierz i pokrój w kostkę cebulkę, 1 ząbek czosnku przeciśnij przez praskę i podsmaż na oliwie.

KROK 2: Bakłażana pokrój w niedużą kostkę i dodaj do cebuli i czosnku. Podsmażaj ok. 6 minut. Zalej przecierem pomidorowym. Dodaj curry, garam masala i odrobinę soli. Duś pod przykryciem ok. 10 minut. Dodaj mleko kokosowe i liście szpinaku. Duś jeszcze 3 minuty. Gotowe.

KROK 3: Przygotuj tofu. Pokrój jej paski o szerokości ok. 1-2 cm i dokładnie obtocz w mące ziemniaczanej. Usmaż tofu na patelni z rozgrzanym olejem kokosowym. Obracaj co jakiś czas, aż z każdej strony stanie się złociste.

KROK 4: Pomidora pokrój w kostkę, kapustę

czerwoną i sałatę lodową drobno poszatkuj, awokado pokrój na cienkie cząstki.

KROK 5: Przygotuj sos czosnkowy. Do jogurtu dodaj 1 ząbek czosnku przeciśniętego przez praskę i trochę soli. Wymieszaj.

KROK 6: Przygotuj średniej wielkości miskę (może być taka do zupy lub drewniana). Układaj obok siebie kolejno warzywa. Pomidory, sałatę lodową, kapustę czerwoną, ryż, sos z bakłażanem i tofu, a także awokado. Polej całość sosem czosnkowym, awokado posyp nasionami czarnuszki. Na środku ułóż kiełki rzodkiewki. Całość możesz dodatkowo delikatnie posolić. Gotowe! Smacznego!