Buddha bowl (z makaronem z grochu)

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- makaron z grochu - 250 g
- passata pomidorowa - 1/2 szklanka
- roszponka - 6 garść
- pomidorki koktajlowe - 18 szt.
- awokado - 1 szt.
- fasola czerwona gotowana - 240 g
- pomidory suszone - 12 szt.
- tofu naturalne - 1 opakowanie
- sos sojowy - 1 łyżka
- sos bbq - 1 łyżka
- oliwa z oliwek - 2 łyżka
- burak - 1 szt.
- cukinia - 1 szt.
- pestki dyni - trochę trochę
- natka pietruszki - trochę trochę
- tymianek - trochę trochę
- sól himalajska - trochę trochę

Dodatkowe info:

To miska wypełniona wszelkimi, zdrowymi rozmaitościami!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Makaron ugotować, a następnie wymieszać z przecierem pomidorowym i szczyptą soli- całość podgrzać na patelni.

KROK 2: Tofu pokroić na plastry, wymieszać z sosem sojowym orazem sosem bbq i usmażyć na łyżce oliwy.

KROK 3: Pokrojoną cukinię oraz buraka skropić łyżką oliwy, posypać rozmarynem i szczyptą soli, po czym ugrillować w piekarniku (200 stopni/15 minut).

KROK 4: Do miski włożyć roszponkę, fasolę, kawałki ugrillowanej cukinii i buraka, usmażone plastry tofu, makaron z sosem, plastry awokado, kawałki pomidorów, pomidory suszone, a na koniec wszystko posypać natką pietruszki i pestkami dyni.