



Przepis na Bowl

SKŁADNIKI:

Ryż jaśminowy - 100 g
Łosoś - 200 g
Ogórek zielony Pewni Dobrego - 1 szt.
Kolendra świeża - 1 doniczka
Suszone glony wakame - 5 g
Edamame - 50 g
Sesam - łyżka
Olej sezamowy - łyżka
Sos teriyaki - łyżka
Sól - szczypta
Pieprz - szczypta
Sos sriracha - łyżka
Sos sojowy - łyżka



AKCESORIA:

garnek z pokrywką, deska, nóż, ronderek, łyżka cedzakowa, patelnia, łyżka drewniana, ładna miseczka do ekspozycji



PRZYGOTOWANIE:

Ryż dokładnie płuczemy w wodzie, a następnie gotujemy na małym ogniu do miękkości - w zależności od ryżu od 10 do 30 min.

Łososia kroimy w grubą kostkę i marynujemy w sosie teriyaki. Smażymy na oleju po kilka minut z każdej strony do zarumienienia.

Ogórka zielonego kroimy w plasterki, posypujemy sezamem i dodajemy sos sojowy.

Komponujemy swoją miszkę: wykładamy na sam spód ryż. Na środku układamy usmażone kawałki łososia. Dodajemy warzywa - zamarynowane ogórki zielone, ugotowaną edamame, namoczone glony wakame. Całość posypujemy sezamem i dodajemy posiekaną kolendrę. Dostawiamy solą i pieprzem.

Jeśli lubisz ostrzejsze potrawy dodaj sosu sriracha.



Pozostałe plasterki ogórka idealnie sprawdzą się jako maseczka pod oczy!