

POKE MISKA S ARAŠIDOVOU OMÁČKOU

PRÍPRAVA

10 min

ČAS VARENIA

15 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

4-5 druhov zeleniny podľa vlastného výberu (2 z nich budeme tepelne upravovať)
kopček uvarenej ryže

Na omáčku (2 porcie):
2 kopcovité PL arašidového masla (hodí sa solené, ale nie je to podmienka)

1 PL omáčky Tamari (alebo Shoyu)
1 kopcovitá ČL ryžového sladu alebo sirupu
1-2 PL kokosového mlieka (ak nemáte, nahraďte vodou)
1 PL limetkovej alebo citrónovej šťavy

POSTUP

1. Ryžu uvaríme vopred. Najviac sa hodí biela jazmínová ryža.
2. Pripravíme si 4-6 druhov zeleniny. Kombinujeme rôzne druhy (koreňová, listová,...) a farby.
3. Dáme naparovať 2 druhy zeleniny podľa výberu. Hodí sa batát (asi 12 minút), špargľa (5-6 min), brokolica (6-8 min).
4. Ďalšie druhy zeleniny nakrájame na malé kúsky, rezančeky a podobne. Dôležitá je pestrosť tvarov. Napríklad mrkvu som nakrájala pomocou škrabky Julienne. Hodí sa tiež avokádo, stopkatý zeler, uhorka, ľadový šalát, baby špenát, redvičky, červená kapusta na tenké rezančeky.

5. Pripravíme si omáčku. Všetky ingrediencie dobre zmixujeme alebo vymiešame. Mixujte v prípade, že máte mixér s menšou nádobkou, pretože množstva je menej a vo väčšej nádobe by sa stratilo. Môžete aj vymiešať vidličkou. Ingrediencie (hlavne Tamari a limetkovú šťavu) pridávajte arašidovému maslu postupne a ochutnávajte. Vyladujte pomer ingrediencií, tak aby ste si vytvorili ideálnu chuť pre seba. Kokosové mlieko, alebo jeho časť môžete nahradiť vodou.
6. Do misky dáme kopček teplej ryže a dookola pekne rozvrstvíme pripravenú zeleninu. Nakoniec pokvapkáme arašidovou omáčkou.