

## Co na obiad: Wege buddha bowl wg Piotra Ogińskiego



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Tofu:

<b>tofu</b>	1 sztuka
<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>sos ostrygowy</b>	30 mililitrów
<b>ocet ryżowy</b>	20 mililitrów
<b>Przyprawa do dań kuchni chińskiej Prymat</b>	2 łyżeczki
<b>Imbir mielony Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>miód</b>	1 łyżeczka
<b>marchew</b>	1 sztuka

#### Sos jogurtowo-kolendrowy:

<b>jogurt naturalny</b>	150 gramów
<b>kolendra</b>	1 garść
<b>sok z limonki</b>	z 1/2 owocu
<b>sól morska Prymat w młynku</b>	do smaku
<b>miód</b>	1 łyżeczka

#### Ciecierzycza:

<b>ugotowana ciecierzycza</b>	150 gramów
<b>brokuły</b>	100 gramów
<b>olej</b>	do smażenia
<b>Kmin rzymski mielony Prymat</b>	1 łyżeczka

<b>Chili pieprz cayenne mielone Prymat</b>	1/2 łyżeczki
<b>sól morską Prymat w młynku</b>	do smaku
<b>migdały prażone</b>	30 gramów

**Dodatki:**

**ryż jaśminowy**

**rzodkiewka**

**ogórek**

**awokado**

**limonka**

**jajko**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W miseczce łączymy ze sobą sos ostrygowy, ocet ryżowy, czosnek, miód, suszony imbir oraz przyprawę do kuchni chińskiej.

W tak przygotowanej marynacie marynujemy tofu pokrojone w duże prostokąty przez ok 20-30 minut.

Kiedy tofu się marynuje przygotowujemy sos. Do miseczki przekładamy jogurt, dodajemy kolendrę, miód, sól oraz wciskamy sok z limonki i całość blendujemy na jednolity sos.

Następnie na rozgrzaną patelnię wlewamy olej, dodajemy cieciorę oraz brokuły, doprawiamy chili oraz kumin, smażymy 30 sekund, po czym dodajemy szpinak, sól oraz posiekane prażone migdały, podsmażamy jeszcze 20-30 sekund, mieszamy i ściągamy z patelni.

Tę samą patelnię przecieramy ręcznikiem papierowym. Wrzucamy tofu i smażymy po 3 minuty z każdej strony, pod koniec smażenia dodajemy marchew oraz resztę dresingu, smażymy jeszcze 1 minutę, po czym ściągamy tofu z ognia.

Na talerz układamy ryż, obok dodajemy cieciorę, marchew, tofu, rzodkiewkę, ogórka skropionego limonką, awokado, jajko ugotowane na pół twardo, całość polewamy sosem i ozdabiamy świeżą kolendrą. Podajemy.

Smacznego!

**Jeśli lubisz dania w stylu buddha bowl, to polecam Ci przepis na [buddha bowl z kurczakiem](#).**