



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 11. 3. 2020 | MUDr. Daniela Lilling

Budha Bowl - mísa hojnosti

URL článku: magazin/recepty/Budha-Bowl---misa-hojnosti__s10007x19603.html

"Buddha" či "abundance" bowls, nebo také česky mísy hojnosti, jsou trendem již několik posledních let. Můžete je připravovat studené i teplé - výsledkem je vždy velmi pestrý a chutný pokrm, který potěší váš žaludek.



Mísu hojnosti lze libovolně poskládat ze sezónní zeleniny, obilovin a luštěnin. Tato kombinatorika přitom vychází ze základních zásad makrobiotiky: v jídle nesmí chybět obilovina, bílkovina, teplá zelenina a kondiment (mořská řasa nebo zelenina upravená v chuti, která jinak v jídle

chybí – pikantní nebo nakyslá). Všechny složky by měly být vyvážené a posilovat všechny orgány v těle.

Suroviny na 3 porce

květák	400 g
quinoa	170 g
mrkev	120 g
paprika červená	240 g
cizrna vařená	150 g
konopná semínka loupaná	20 g
mungo klíčky	20 g
kimči	60 g
kurkuma	3 g
miso	6 g
javorový sirup	6 g
římský kmín	2 g
paprika uzená	2 g
olivový olej	15 g
sezamový olej	2 g
citrónová šťáva	10 g
sůl	8 g

Postup

1. Troubu rozejdeme na 190°C.
2. Květák rozebereme na růžičky, omyjeme a necháme okapat. Ve větší míse promícháme květákové růžičky s olivovým olejem, kurkumou a lžičkou soli. Růžičky rozprostřeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme 15-20 minut dozlatova.
3. Quinou důkladně propereme ve větším množství vody, slijeme a vložíme do hrnce. Zalijeme dvojnásobným množstvím vody, přidáme 1/2 lžičky soli a pod poklicí přivedeme k varu. Poté plamen ztlumíme a dusíme 10-15 minut, dokud se voda nevstřebá a quinoa není měkká. Hotovou quinou načechráme vidličkou.
4. V malé misce prošleháme společně citronovou šťávu, miso pastu, javorový sirup a římský kmín. Tímto dresinkem zalijeme ještě teplou quinou a dobře promícháme.
5. V pánvi rozejdeme lžičku sezamového oleje a přidáme uvařenou cizrnu. Opékáme za stálého míchání do mírného zezlátnutí cizrny. Poté stáhneme plamen, zasypeme uzenou paprikou a konopným semínkem, dochutíme 1/2 lžičky soli a dobře promícháme.
6. Papriku nakrájíme a mrkev nastroháme na proužky.
7. Avokádo rozdělíme na čtvrtiny a zakápneme citronovou šťávou.

8. Do misek rozdělíme ochucenou quinou, cizrnu, opečený květák, připravenou zeleninu a klíčky.
9. Do každé misky přidáme také lžici kimči.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím	
			3 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	492	119	1 475	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	20	4,9	60	-
sacharidy	g	67,3	16,3	202	-
z toho cukry	g	12	2,9	36,1	-
tuky	g	16	3,9	48,1	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2	0,5	6	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	149	3,6	44,7	≥ 1,2/100 g
sůl	g	3,1	0,7	9,2	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hl. jídlo).

[vegetariánský recept](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz