Recepty 18. 1. 2023 | Pavla Vomastková

Buddha bowl s hummusem a falafelem

URL článku: magazin/recepty/Buddha-bowl-s-hummusem-a-falafelem__s10007x20479.html

Miska plná zeleniny, zdravých tuků, vlákniny a bílkovin. Ale hlavně - plná chutí a barev! Můžete si ji připravit na mnoho způsobů, ze zeleniny, kterou máte zrovna doma. Skvěle se hodí taky jako zdravý oběd do práce.

Základem této buddha bowl je hummus s falafelem. Právě tyto tradiční blízkovýchodní pochoutky, jejichž základní surovinou je **cizrna**, mu dodávají nezaměnitelnou chuť a jsou **zdrojem zdravých tuků, vlákniny a bílkovin**. Součástí této zdravé misky je také **jasmínová rýže**, která dodává pokrmu na

sytosti. Pokrm zvyšuje příjem komplexních sacharidů. Neopomenutelnou roli v této buddha bowl hraje také několik druhů zeleniny - každá z nich zvlášť dochucená.

NÁŠ TIP: Hotové připravené porce falafelu si můžete zamrazit a použít vždy jen množství, které zrovna potřebujete. Hummus v lednici vydrží v pohodě 4 dny.

Ingredience: 10 porcí

falafel (recept naleznete **zde**)	
hummus (recept naleznete **zde**)	
jasmínová rýže	240 g
kukuřice v plechovce	300 g
1 ks červené papriky	120 g
1 ks žluté papriky	130 g
2 ks červené cibule	200 g
rajčata	400 g
4 ks mrkve	240 g
1 lžička sezamových semínek	6 g
½ lžíce olivového oleje	6 g
½ lžíce řepkového oleje	6 g
1 lžička kurkumy	6 g
½ lžičky chilli vloček	3 g

½ lžičky uzené papriky	3 g
šťáva z 1 citronu	20 g
čekankový sirup	20 g
sůl	5 g
smažená cibulka	20 g

Postup

1. Rýži si uvaříme společně s kurkumou doměkka.
2. Papriky si nakrájíme na menší kousky, cibuli nadrobno. Na troše řepkového oleje si osmahneme cibuli a přidáme papriky, chilli vločky a uzenou papriku. Krátce zarestujeme a necháme dusit pod pokličkou.
3. Mrkev si nastrouháme nahrubo, v mice smícháme s citrónovou šťávou, čekankovým sirupem a sezamovými semínky.
4. Rajčata si nakrájíme na menší kousky, cibuli nadrobno. Smícháme v misce společně s citrónovou šťávou, olivovým olejem, pepřem a solí.
5. Sestavíme buddha bowl - do misky umístíme uvařenou rýži, připravené papriky, rajčata, mrkev, kukuřici z plechovky. Na vrch přidáme upečený falafel a připravený hummus, posypeme sezamovými semínky a smaženou cibulkou.

výživové údaje	na porci	na 100g	celkem	kritéria	Vím, co jím
			10 porcí		

energetická hodnota (kcal)	kcal	389	101	3 885	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	15,9	4,1	159,4	-
sacharidy	g	61,8	16,0	618,5	-
z toho cukry	g	11,4	3,0	113,9	-
tuky	g	7,9	2,0	78,7	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	0,9	0,2	9,3	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	11,3	2,9	112,8	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	1,72	0,45	17,19	≤ 0,875 g/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 (pokrmy určené k přesnídávce).

buddha bowl falafel hummus recept bez masa recept s cizrnou veganský recept vegetariánský recept zdravé jídlo

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz