



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[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 nastroháme nahrubo, v mise 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 Víím, co jíím](#) (pokrmu určené k přesnídávce).

[buddha bowl falafel hummus recept bez masa recept s cizrnou](#) [veganský recept vegetariánský recept zdravé jídlo](#)

Copyright © 2023

Víím, co jíím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz