

KREKETOVÉ POKE

Poke bowl z krevet, bulguru, sladkých brambor a cukety je svěží a výživný pokrm plný chuti i barev. Kombinace šťavnatých mořských plodů s pečenou zeleninou a bylinkami tvoří vyvážené jídlo ideální pro lehký oběd nebo večeři.



PORCE: 2

COOKING TIME: 30 MIN

INGREDIENCE

150g bulguru
300g krevet
1/2 cukety
120g sladkých brambor
1 menší bílá cibule
olivový olej
česnek
sůl
hladkostlá petržel
avokádo a zeleninový hummus k servírování

POSTUP

Nejprve uvaříme bulgur – zalijeme ho dvojnásobným množstvím vody (poměr 1:2), přivedeme k varu, poté odstavíme a necháme pod pokličkou 20 minut dojít.

Mezitím na pánvi rozežehřejeme olivový olej a na malé kostičky nakrájíme cibuli, sladké brambory a cuketu. Zeleninu restujeme dozlatova a doměkka, lehce osolíme a podle chuti přidáme nasekaný česnek.

Nakonec přidáme krevety a krátce je opečeme se zeleninou, dokud se vše krásně nepropojí.

Uvařený bulgur zakápneme olivovým olejem, osolíme a vmícháme do pánve se zeleninovo-krevetovou směsí.

Na závěr nasekáme hladkostlou petržel a přidáme ji do hotového pokrmu.

Podáváme s čerstvým avokádem.

NUTRIČNÍ HODNOTY NA PORCI

(BEZ AVOKÁDA A HUMMUSU)

KCAL BÍLKOVINY SACHARIDY CUKRY TUKY

514 36G 68G 9,5G 9,5G