

Populiarusis ir madingasis „Buddha bowl“



Gaminimas

1. Į virtuvinį smulkintuvą dėkite majonezą, česnaką, išskobtą avokadą, pomidorų padažą „Aštrus su 5 rūšių pipirais“ ir viską sutrinkite iki vientisos masės.
2. Kivį nulupkite, supjaustykite vidutiniais gabaliukais. Pusžiedžiais supjaustykite svogūną. Pomidoriukus perpjaukite per pusę. Agurką galite pjaustyti juostelėmis arba griežinėliais.
3. Supjaustytus agurkus užpilkite balto vyno actu, įberkite akmens druskos ir juodųjų pipirų „Tellicherry“.
4. Ekologišką vištienos sultinio kubelį sumaišykite su šaukštu alyvuogių aliejaus. Supjaustykite gabaliukais **LAPINO PUOTA triušienos juosmeninės dalies filė** ir įtrinkite gautu marinatu. Triušieną pakepkite keptuvėje ant didelės kaitros, kad mėsa apkeptų, o ne troškintųsi.
5. Į ryžius įpilkite sojos ir austrių padažo, išmaišykite.
6. Į servavimo dubenį dėkite ryžius, iš šono dėkite sultenes, paplėšytas romanines salotas, morkas, pomidorus. Į dubenio šoną įpilkite ruošto majonezo padažo. Sudėkite kaliaropės, kivį ir kukurūzus. Ant ryžių sudėkite pjaustytą mangą. Prie morkų įdėkite humuso. Dėkite agurkus, svogūnus bei keptą triušieną.
7. Papuoškite ridikėlių griežinėliais ir daigais, kalendromis, apibarstykite sezamų ir granatų sėklomis.

ALFO PATARIMAI:

- Daržoves ir vaisius šiam patiekalui galite rinktis ir derinti pagal savo skonį. Šis derinys yra pats mano mėgstamiausias.
- Jei nemėgstate triušienos, ją galite keisti vištiena, kalakutiena arba lašiša.
- Patiekalui galite rinktis įvairias kruopas: bolivines balandas, grikius, ryžius, perlines ar kitas. Arba net jas maišyti tarpusavyje.
- Jei kažkurio ingrediento neturite – nesijaudinkite. Jo galite tiesiog nedėti. Tik būtinai siūlyčiau šiame recepte panaudoti mangą, kivį ir granatų sėklas, kurios šiam patiekalui suteikia išskirtinumo ne tik skonio, bet ir spalvine prasme.

#ALFASVIENASNAMUOSE

Už nuotrauką ir gardžią idėją dėkojame Alfui Ivanauskui VMG
[Atgal į receptų sąrašą](#)

INGREDIENTAI

2 šaukštų	majonezo
Pusės skiltelės	česnako
1	avokado
4 šaukštų	pomidorų padažo Aštrus su 5 rūšių pipirais
1	kivio
1	mėlynojo svogūno
1 saujos	vyšninių pomidoriukų
2	trumpavaisių agurkų
1 šaukšto	balto vyno acto
1 kubelio	ekologiško vištienos sultinio be cukraus
200 g	g LAPINO PUOTA triušienos juosmeninės dalies filė
2 saujų	virtų ryžių
2 šaukštų	sojos padažo
2 šaukštų	austrių padažo
1 saujos	sultenių
1 saujos	romaninių salotų
6 šaukštų	korėjietiško morkų
6 šaukštų	kaliaropės
6 šaukštų	marinuotų kukurūzų

1	mango
4 šaukštų	humuso
Kelių	ridikėlių
papuošimui	Ridikėlių daigų
	Šviežios kalendros
1 saujos	granatų sėklų
Žiupsnelio	sezamų sėklų
	juodųjų pipirų „Tellicherry“
	akmens druskos
	Alyvuogių aliejaus

Atsiųsta iš: www.balticlarus.lt/lt/lapino-puota/receptai/triusiena/populiarusis-ir-madingasis-buddha-bowl-.htm?tpl=pdf&type=fox