

Laoský salát s křupavou rýží

Celkový čas vaření **45 min.** 10 min. Doba přípravy **35 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

3.463,0 kJ / 829 kcal

Tuky: **50 g** Bílkoviny: **25,2 g**

Sacharidy: **62,5 g**

INGREDIENCE

2 Porce

250 g uvařené sushi rýže,
krátko- nebo
střednězrnné (ideálně z
předchozího dne)
**0,5 čajové
lžičky** červené thajské kari
pasty
**2 čajové
lžičky** Kikkoman Pražený
sezamový olej
**3 čajové
lžičky** Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

Na zálivku:

0,5 malé červené chilli
papričky
1 stroužek česneku
1 malá limetka, kůra a
šťáva
**2 čajové
lžičky** Kikkoman Pražený
sezamový olej
**3 polévkové
lžíce** Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
**0,5 čajové
lžičky** třtinového cukru
50 ml šťávy z maracuji
(případně pomerančové
šťávy)
4 špetky čerstvě mletého černého
pepře
100 g baby špenátu
2 mini okurky
2 mrkve
0,5 svazku svazku petrželky,

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

250 g uvařené sushi rýže nebo
krátko/střednězrnné rýže (ideálně z předchozího
dne) - **0,5 čajové lžičky** červené thajské kari pasty
- **2 čajové lžičky** Kikkoman Pražený sezamový olej
3 čajové lžičky Kikkoman Sójová omáčka přirozeně
fermentovaná tekuté ochucovadlo
Troubu předehřejte na 200 °C a malý plech vyložte
pečicím papírem. Rýži smíchejte s kari pastou,
Kikkoman Sezamovým olejem a Kikkoman Sójovou
omáčkou, rovnoměrně rozprostřete na plech a
pečte 20–30 minut dokřupava a dozlatova. V
polovině pečení jednou promíchejte.

Krok 2

0,5 malé červené chilli papričky - **1** stroužek
česneku - **1** malá limetka, kůra a šťáva - **2**
polévkové lžíce Kikkoman Pražený sezamový olej -
3 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,5**
čajové lžičky třtinového cukru - **50 ml** šťávy z
maracuji (případně pomerančové šťávy) - **4 špetky**
čerstvě mletého černého pepře
Chilli a česnek nakrájejte nadrobno a smíchejte s
limetkovou kůrou a šťávou, Kikkoman Sezamovým
olejem, Kikkoman Sójovou omáčkou, cukrem a
šťávou z maracuji. Dochutěte pepřem.

Krok 3

100 g baby špenátu - **2** mini okurky - **2** mrkve -
0,5 svazku petrželky, koriandru a/nebo máty
Špenát omyjte a osušte. Okurky a mrkev podélně
nakrájejte na tenké proužky. Bylinky nasekejte a
všechny salátové suroviny promíchejte se zálivkou.

koriandru a/nebo máty

Na veganská míchaná „vejce“:

1 čajová lžička	<u>Kikkoman Pražený sezamový olej</u>
0,5	červené cibule
1	malý stroužek česneku
100 g	pevného nebo středně pevného tofu
2 čajové lžičky	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>
0,5 čajové lžičky	mleté kurkumy
	volitelně: kala namak
30 g	nasekaného wasabi hrášku
1	malá chemicky neošetřená limetka nakrájená na měsíčky
	několik lístků máty

Krok 4

1 čajová lžička Kikkoman Pražený sezamový olej - **0,5** červené cibule - **1** malý stroužek česneku - **100 g** pevného nebo středně pevného tofu - **2 čajové lžičky** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,5 čajové lžičky** mleté kurkumy - volitelně: kala namak
V malé pánvi rozehřejte Kikkoman Sezamový olej. Cibuli a česnek nakrájejte nadrobno, přidejte do pánve a restujte doměkka. Přidejte rozdrobené tofu, dobře promíchejte a dochutěte Kikkoman Sójovou omáčkou, kurkumou a případně kala namak. Restujte, dokud se tofu neprohřeje a vše se dobře nespojí.

Krok 5

30 g nasekaného wasabi hrášku - **1** malá chemicky neošetřená limetka nakrájená na měsíčky - několik lístků máty
Salát naaranžujte na talíře: začněte ingrediencemi z kroku 3, přidejte křupavou rýži, navrch dejte veganská „míchaná vejce“, wasabi hrášek, měsíčky limetky a mátu a podávejte.