

# Zimní bowl

Bowl je pro mne symbolem skvělého, bohatého a barevného jídla. Baví mě, jak může být pokaždé jiná a vždycky zábavná. Nejraději svůj bowl skládám z obilovin a luštěnin, pak přidávám teplou pečenou zeleninu, čerstvou zeleninu pro osvěžení. Nesmí chybět chuťově výrazný dresink a také ráda dávám sýr, tofu anebo vajíčko pro doplnění bílkovin. A ořechy, semínka anebo slanou granolu, protože křupavost sluší každému jídlu.

---  
Doba přípravy | 30 minut + pečení zeleniny  
Počet porcí | 4  
Recept je bez závěrečného přidání fety veganský.  
---

## INGREDIENCE

- 150 horské červené čočky (používám Menu Gold) | váha v suchém stavu
- 150 g bulguru | váha v suchém stavu
- 1 velká batáta o váze asi 500 g
- 3–4 mrkve o celkové váze 300 g
- 1 brokolice
- 100 g cherry rajčat
- sůl
- 2–3 lžičky olivového oleje
- 200 g fety
- hrst oblíbených ořechů
- polníček k podávání
- *pečicí papír*

### Dresink se sušenými rajčaty

- 3 lžičky rostlinného oleje (já používám mandlový nebo olivový)
- 2 lžičky citrónové šťávy
- ½ lžičky javorového sirupu nebo medu
- 3 sušená rajčata naložená v oleji (posekaná nahrubo)
- sůl

## POSTUP

1. Batátu a mrkve oloupu. Batátu nakrájím na kostky, mrkev na kolečka. Brokolici rozdělím na růžičky a měkký část košťálu nakrájím na plátky.
2. Zeleninu dám na plech vyložený pečicím papírem, přidám cherry rajčata, ochutím olejem a solí.
3. Zeleninu pečou na 180 °C horkovzduch asi 30 minut. Troubu není třeba přehřívát.
4. Mezitím bulgur a čočku nasypu do sítka a propláchnu pod tekoucí vodou. Nasypu do hrnce a uvařím v lehce osolené vodě asi 15 minut. Přebytnou vodu slijí.
5. Všechny suroviny na dresink dám uzavíratelné skleničky a důsledně proklepu.
6. Do misky dám bulgur s čočkou, pečenou zeleninu, zaliju dresinkem, promíchám, přidám polníček a nahoru nadrobím fetu a nadrtím ořechy.

## MÉ TIPY K RECEPTU

- Bowl je perfektní i na druhý den do práce (jen listový salát vynechám)
- Jídlo je velmi variabilní, proto si jej upravte podle svých zásob, chutí a sezónnosti. Bulgur zaměňte za ječné kroupy, quinou, jáhly, perlový kuskus... Horskou čočku zase za černou čočku beluga, zelenou čočku puy, cizrny, máslové fazole... Místo batáty se hodí dýně, petržel, pastináč, mrkev...