



BOWL Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI

w różanej harissie, z hummusem

1 GODZINA

3

WEGAŃSKIE

ŁATWE

SKŁADNIKI

1 cukinia
100 g pomidorów koktajlowych
1 bakłażan
1 pęczek szparagów
1 czerwona cebula
1 papryka
1 ząbek czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek Jasmineen
2 łyżki melasy z granatów Jasmineen
1-2 łyżki harissy Jasmineen
1 łyżeczka wody różanej Jasmineen

HUMMUS

1 hummus Jasmineen
1 ząbek czosnku
2 łyżki tahini
sól i pieprz do smaku

KASZA

½ szklanki kaszy bulgur
sok z 1 cytryny
2-3 łyżki oliwy z oliwek
sól do smaku
½ małej, czerwonej cebulki
1 łyżeczka posiekanej kiszzonej cytryny
(opcjonalnie)
½ pęczka natki z pietruszki
½ pęczka mięty

BOWL Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI W RÓŻANEJ HARISSIE, Z HUMMUSEM I KASZĄ BULGUR

Bowle, czyli proste, pyszne i przede wszystkim zdrowe miski! Moda na bowle opanowała cały świat i zupełnie nas to nie dziwi, ponieważ bowl food polega na tym, że w ulubionej miseczce umieszcza się wszystko, na co mamy ochotę. Można je podać na śniadanie, obiad, kolację lub jako przekąskę – w wersji słodkiej oraz wytrawnej. Wszystko zależy od Waszych upodobań i smaków. W misce może znaleźć się porcja gorącej owsianki, jogurt z owocami, kilka rodzajów warzyw, sałatka, popularne są również bowle z grillowanymi oraz świeżymi warzywami.

JAK SKOMPONOWAĆ WYTRAWNEGO BOWLA?



- 1) Zaczynamy od wyboru podstawy: ryż, freekeh, bulgur, kuskus.
- 2) Dodajemy sezonowe warzywa: ogórki, pomidory, czerwona cebula, papryka, młoda kapusta, sałata, podsmażone pieczarki, marchew, zielony groszek, szparagi, ugotowane brokoły.
- 3) Wybieramy główny składnik: ugotowane na twardo jajka, fasola, falafel, mięso, ryba.
- 4) Dodatki: hummus, baba ghanoush, labneh.
- 5) Dressing: oliwa z oliwek, sos tahinowy, klasyczny vinaigrette, sok z cytryny, majonez-harissa.
- 6) Ostatnie dodatki: podprażone orzechy, dukkah, za'atar, sumak, pestki z granatu, świeże zioła.

PRZEPIS NA BOWL Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI:

Nasza ambasadorka Samar Khanafer przygotowała dla Was przepis na bowl z grillowanymi warzywami w różanej harissie, z hummusem i kaszą bulgur – wypróbujcie koniecznie!



Składniki:

warzywa: cukinia, bakłażan, czerwona cebula, papryka

1 ząbek czosnku

2 łyżki oliwy z oliwek

2 łyżki melasy z granatów Jasmeen

1-2 łyżki harissy Jasmeen

1 łyżeczka wody różanej Jasmeen

100 g pomidorków koktajlowych (opcjonalnie)

1 opakowanie hummusu Jasmeen

1 ząbek czosnku

2 łyżki tahini Jasmeen

sól i pieprz do smaku

Kasza:

½ szklanki kaszy bulgur

sok z 1 cytryny

2-3 łyżki oliwy z oliwek

½ małej, czerwonej cebulki

1 łyżeczka posiekanej kiszzonej cytryny (opcjonalnie)

½ pęczka natki z pietruszki

½ pęczka mięty

sól do smaku

Przygotowanie:

Zaczynamy od ugotowania kaszy – kaszę bulgur przepłukujemy a następnie gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Kiedy kasza będzie miękka – studzimy. W międzyczasie kroimy bardzo drobno czerwoną cebulkę, siekamy zioła i całość mieszamy wraz z oliwą z oliwek, sokiem z cytryny i (opcjonalnie) posiekaną, kiszoną cytryną, a następnie doprawiamy do smaku solą. Cukinię, bakłażana i paprykę kroimy w półplasterki, a cebulę obieramy i kroimy w ćwiartki. Całość skrapiamy oliwą z oliwek, mieszamy z harissą, wodą różaną, melasą, solą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Warzywa pieczemy w 180 stopniach przez 30-40 minut. Hummus mieszamy z przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz tahini, doprawiamy do solą, następnie kaszę bulgur mieszamy z drobno posiekaną czerwoną cebulą i ziołami. Całość wykładamy na głęboki talerz: z jednej strony kaszę, z drugiej warzywa i hummus. Do bowla można dodatkowo dodać swoje ulubione sezonowe warzywa – pieczone, gotowane lub surowe, np. pomidorki koktajlowe.

Inne przepisy z wykorzystaniem wody różanej:

[Tortilla z hummusem i falafelem](#)

[Warzywa sezonowe podane na hummusie](#)

[Hummus z falafelem i sezonową sałatką](#)

Po więcej inspiracji zapraszamy także na nasze profile na:

[Facebooku](#), [Instagramie](#) oraz [YouTubie!](#)

← zobacz wcześniejszy przepis



POLITYKA PRYWATNOŚCI

LEVANT.PL

SKLEP.SMACZNEGO.PL