Jarná miska so špargľou a avokádom

Recepty

Hlavné chody

Rýchle večere

40 min

2



3.0

975

Budete potrebovať

Bravčové karé	200 g
Sójová omáčka	20 g
Olivový olej	2 PL
Chilli mleté Vitana	1/4 ČL
Mletý zázvor Vitana	1/2 ČL
Paprika sladká mletá Vitana	1/2 ČL
Sezamový olej	1 PL
Vajíčko	1 ks

Avokádo	1 ks
Zelená špargľa	6 ks
Hnedé šampiňóny	6 ks
Reďkovky	2 ks
Cherry paradajky	3 ks
Bulgur	120 g

Príprava receptu

Bravčové karé nakrájame na rezančeky. Do misky dáme sójovú omáčku, olivový olej, sezamový olej, Chilli mleté, Mletý zázvor, Mletú papriku a soľ. Premiešame a pridáme mäso.
Mäso obalíme v omáčke a necháme postáť.
Bulgur uvaríme do mäkka v osolenej vode.
Vajíčko uvaríme vo vriacej vode cca 8 minút.
Špargľu očistíme a spolu so šampiňónmi sprudka opečieme na olivovom oleji a osolíme.
Na panvici narýchlo opečieme mäsko.
Do misky naspodok vložíme bulgur, pridáme opečenú zeleninu, reďkovky, paradajky, avodkádo a mäso. Na záver môžeme poliať olivovým olejom, posypať mladou cibuľkou a sezamovými semiačkami.







Chilli mleté

Zázvor mletý

Paprika sladká mletá