



Tálalás: **1 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Havas Dóra

BUDDHA-TÁL GRILLEZETT FÜSTÖLT SAJTTAL

Ha csak egy új, nyári receptet próbáltok ki a héten, ez legyen az! A Buddha-tál egyike azon ételeknek, amik biztos, hogy nem hiányozhatnak a nyári kedvencek közül. Friss, változatos, keleties, mégis könnyed és akár az előző napi menü megmaradt alapanyagaiból is simán varázslatos ínycség készülhet. Nézd meg a videót, és tanuld el a grillsajtos Buddha-tál elkészítését a Lefőzlek séfjeitől!

HOZZÁVALÓK A TÁLHOZ

5 dkg rizs
3 dkg tökmag és
napraforgómag
1 evőkanál étolaj
1 db sárgarépa
1 kis darabka vaj

2 evőkanál konzerv
kukorica
1 teáskanál füstölt
paprika
1 kis csokor friss
koriander
1 marék marék vegyes
salátalevél
2 szál szál újhagyma

1 db chili paprika
1 doboz Auchan Nívó
füstölt grillsajt
1 db tojás
**HOZZÁVALÓK AZ
ÖNTETHEZ**
1 db lime frissen
facsart leve
1 gerezd gerezd

fokhagyma
fél teáskanál só
5 evőkanál extra szűz
olívaolaj
**HOZZÁVALÓK A
TÁLALÁSHOZ**
1 pohár görög joghurt
ALLERGÉNEK

- 1 Az öntet hozzávalóit krémesre keverjük.
- 2 A rizst forrásban lévő sós vízben kifőzzük, mintha tésztát főznénk, a végén leszűrjük.
- 3 A magokat kevés olajon egy kisebb serpenyőben lepirítjuk, felhasználásig félretesszük.
- 4 A sárgarépát megpároljuk vagy kevés olívaolajba forgatva sóval és citromborssal sütőben megsütjük.
- 5 Az avokádót és az újhagymát felszeleteljük. A grillsajtot grillen vagy serpenyőben megsütjük.
- 6 A tojást 6,5 percre forrásban lévő vízbe tesszük, majd lehűtjük és megpucoljuk.
- 7 A buddha-tál összeállításához egy mélyebb tányérba kanalazzuk a rizst, és elrendezzük rajta az összes előkészített alapanyagot.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

