

Sweet chili buddha bowl

Dificultad:

fácil

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Para 1 ración

- 30 g de bulgur
- 60 g de quinoa
- 85 g de zanahoria
- 60 g de pimiento rojo
- 80 g de col lombarda
- 85 g de piña
- 85 g de tofu
- 60 g de salsa sweet chili
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Para el emplatado

- 2 g de brotes wasabi
- 2 g de brotes de cebolla
- 10 g de cilantro
- 10 g de cebollino
- 5 g de semillas de sésamo
- 10 g de semillas de calabaza

/ Preparación

Preparación

- Cocer el bulgur y la quinoa, por separado, con caldo, un poco de ras el hanout (mezcla de especias), sal y mantequilla. El tiempo de cocción rondará los 15 minutos.
- Pelar y rallar la zanahoria, cortar el pimiento rojo a tiras y la col lombarda en juliana.
- En una sartén, saltear ligeramente el pimiento rojo y la col lombarda con aceite, sal y pimienta, junto con el tofu y la piña.
- Retirar el pimiento y la col, y terminar de cocinar el tofu y la piña con un poco de salsa sweet chili.
- Lavar las espinacas, saltearlas ligeramente con sal y pimienta.

Emplatado

- En el centro del plato colocar el bulgur y la quinoa, todavía calientes. Disponer alrededor, sin que se mezclen entre ellos, la zanahoria, el pimiento rojo, la col lombarda y las espinacas.
- Finalizar con el tofu, la piña y la salsa sweet chili.
- Decorar con los brotes, las hierbas y las semillas.