

Quinoa s morskými plodmi

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Mrkvu (2 malé mrkvy) a šalotky (4 ks) nakrájajte na malé kocky a smažte v olivovom oleji na miernom plameni. Pridajte cesnak (2 strúčiky) a smažte dozlatista. Pridajte smažené paradajky a nechajte odpariť prebytočnú vodu. Pridajte quinoa a zalejte teplým vývarom (rybacieho). Varte 10 minút na strednom plameni a 5 minút nechajte odstáť. Nakoniec pridajte krevety (16 ks olúpaných) a mušle (16 ks), osol'te podľa chuti a podávajte.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 80 g
- **Cibuľa voľná** - 120 g
- **Paradajky** - 100 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Krevety obieleené** - 150 g
- **Pitná voda nesýtená** - 550 g
- **Mušle v oleji** - 150 g
- **Quinoa biela** - 280 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

