

Quinoa s restovanou zeleninou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Dostatočné množstvo vody so štipkou soli privedte do varu, pridajte quinou a varte 10 minút na strednom plameni. Odstavte na 5 minút, scedte, prepláchnite studenou vodou a nechajte odkvapkať. Najemno nakrájajte papriku, cibuľku a cesnak (2 strúčiky). Ružičky brokolice oddel'te. Na panvici na troške extra panenského olivového oleja opražte orechy (kešu), odstavte a odložte bokom. Pridajte zeleninu, ak je potrebné, pridajte viac oleja. Nechajte prejsť varom. Okoreňte a osol'te, pridajte scedenú quinou, restujte ešte asi minútu a odstavte. Podávajte teplé.

Ingrediencie

- **Brokolica** - 180 g
- **Paprika červená** - 180 g
- **Cesnak** - 4 g
- **Cibuľka jarná** - 120 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Hrozienka** - 40 g
- **Arašidy nesolené** - 40 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Quinoa biela** - 180 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

