

Quinoa s restovanou zeleninou a sójovou omáčkou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 25 minut

Bez lepku

Postup prípravy

Quinou premyte studenou vodou a scedte. Varte podľa inštrukcií na obale. Vo woku (alebo na panvici) rozohrejte extra panenský olivový olej a orestujte cesnak (2 strúčiky), keľ (kučeravý), brokolicu, fazuľu a mrkvu. Keď je zelenina al dente, pridajte quinou a sójovú omáčku (2 PL), premiešajte. Posypte orechmi, semiačkami a hrozičkami.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 80 g
- **Brokolica** - 100 g
- **Cesnak** - 4 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Hrozička** - 20 g
- **Sezam** - 20 g
- **Sójová omáčka** - 30 g
- **Kel** - 100 g
- **Zelené fazuľové struky** - 30 g
- **Mandle jadrá** - 30 g
- **Quinoa biela** - 200 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

