

Bol cu dovlecel și quinoa

30—40 Min.

Pregătire

1. Taie în bucăți mici dovlecelul și ceapa și prăjește-le într-o tigaie cu puțin ulei de măsline. Asezonează cu puțină sare Kotányi, piper și 1/2 lingură de usturoi granulat bio și amestecă bine.
2. Spre final, adaugă 2 mâini de baby spanac și amestecă.
3. Prepară quinoa conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
4. Scoate semințele din rodie și taie brânza feta în felii subțiri.
5. Amestecă dovlecelul cu quinoa și alte legume și ornează cu semințe de rodie și brânză feta.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

250 g	Quinoa
0.5 bucată	Dovleac kuri roșu
1 bucată	Rodie
1 bucată	Ceapă
1 plic	Brânză feta
1	Baby spanac, o mână
0.5 linguriță	Usturoi granulat
1 un vârf de cuțit	Sare de mare iodată
1 un vârf de cuțit	Piper negru măcinat