



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	🍋 Sare de mare iodată
cuțit	
1 un vârf de	🍋 Piper negru măcinat
cuțit	

