

Misa s tekvicou a quinoou

30—40 Min

Príprava

1. Tekvicu a cibuľu nakrájajte nadrobno a orestujte na panvici s olivovým olejom. Dochuťte soľou Kotányi, korením a 1/2 PL organického granulovaného cesnaku a dobre premiešajte.
2. Ku koncu pridajte 2 hrste baby špenátu a premiešajte.
3. Uvarte quinou podľa návodu na obale.
4. Vyberte semená z granátového jablka a fetu nakrájajte na tenké plátky.
5. Zmiešajte quinou s tekvicou a ostatnou zeleninou a ozdobte semenami granátového jablka a fetou.

Ingrediencie 4 Porcie

= Kotányi Produkte

250 g	Quinoa
0.5 kus	Tekvica Hokkaido
1 kus	Granátové jablko
1 kus	Cibuľa
1 bal.	Feta
1 hrst	Baby špenát, za hrsť
0.5 ČL	Cesnak granulovaný
1 štipka	Morská soľ jedlá jódovaná
1 štipka	Čierne korenie mleté