



Ingrediencie 4 Porcie

♦ = Kotányi Produkty

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

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 quinoou podľa návodu na obale.
- 4 Vyberte semená z granátového jablka a fetu nakrájajte na tenké plátky.
- 5 Zmiešajte quinoou s tekvicou a ostatnou zeleninou a ozdobte semenami granátového jablka a fetou.

