

Боул с тыквой и киноа

30—40 Мин.

Способ приготовления

1. Мелко нарежьте кубиками тыкву и лук и обжарьте в сковороде с оливковым маслом. Приправьте солью Kotányi, перцем и 1/2 ч. л. органического гранулированного чеснока и тщательно перемешайте.
2. В конце добавьте 2 горсти молодого шпината и перемешайте.
3. Приготовьте киноа в соответствии с инструкциями на упаковке.
4. Выньте зернышки из граната и тонко нарежьте сыр фета.
5. Смешайте киноа с тыквой и другими овощами и украсьте зернышками граната и сыром фета.

Ингредиенты 4 Порции

= Kotányi Produkte

250 г	Киноа
0.5 шт.	Красная тыква кури
1 шт.	Гранат
1 шт.	Лук
1 уп.	Сыр фета
1	Пучок молодого шпината
0.5 ч. л.	Чеснок измельченный
1 щепотка	Соль морская
1 щепотка	Перец черный молотый