



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

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.

