



Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

250 g	Quinoa
0.5 db	Hokkaido tök
1 db	Gránátalma
1 db	Vöröshagyma
1 csomag	Feta sajt
1	Marék bébispenót
0.5 tk.	♦ Fokhagyma granulátum
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű
1 csipet	♦ Feketebors, őrölt

Sütőtökös quinoatál

🕒 30—40 Perc 🍴🍴🍴

Elkészítés

- 1 Vágjuk apróra a tököt és a vöröshagymát, és pirítsuk meg egy kevés olívaolajon. Ízesítsük Kotányi sóval, borssal és 1/2 teáskanál bio fokhagyma-granulátummal, majd keverjük össze alaposan.
- 2 Amikor a tök már majdnem teljesen megpuhult, keverjük hozzá 2 marék bébispenót.
- 3 Főzzük meg a quionát a csomagoláson lévő utasítások szerint.
- 4 Szedjük ki a gránátalma magjait, és szeleteljük fel vékonyan a feta sajtot.
- 5 Keverjük a quinoához a tököt és a többi zöldséget, majd szórjuk meg a gránátalmával és a feta sajttal.

