



Zdjela tikve i kvinoje

🕒 30—40 Min ❤️❤️❤️

Priprema

- 1 Narežite tikvu na kockice i pržite u tavi s malo maslinova ulja. Začinite Kotányi solju, paprom te s 1/2 čajne žličice granula organskog češnjaka te dobro promiješajte.
- 2 Na kraju kuhanja dodajte dvije šake listova mladog špinata i promiješajte.
- 3 Skuhajte kvinoju prema uputama na pakovanju.
- 4 Izvadite sjemenke nara i tanko narežite sir feta.
- 5 Pomiješajte kvinoju i tikvu s ostalim povrćem i ukasite sjemenkama nara i fetom.

Sastojci 4 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

250 g	Kvinoje
0.5 kom.	Crvene kuri tikve
1 kom.	Nara
1 kom.	Luka
1 paketić	Feta sira
1	Šaka mladog špinata
0.5 čajna žličica	♦ Češnjak u granulama
1 prstohvat	♦ Morska sol gruba
1 prstohvat	♦ Papar crni mljeveni

