

Quinoový klenot

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 1

- quinoa 40 g
- bujonový prášek v bio kvalitě 1 lžička
- olivový olej 2 lžíce
- červená cibule 20 g
- česnek 1 stroužek
- žlutá paprika 1.2 ks
- červená chilli paprička 1.4 ks
- kešu oříšky 20 g
- hladkolistá petržel 20 g
- sýr feta 25 g

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

1

Odměřte objem quinoy a pak přiveďte v rendlíku k varu dvojnásobný objem vody. Přidejte quinou a bujonový prášek, znovu přiveďte k varu a vařte 20 minut, aby se začal oddělovat "klíček". Scedte a odložte stranou. Zatímco se quinoa vaří, namočte brusinky.

2

Ve velké pánvi rozehejte olej, přidejte cibuli a česnek a mírně je 5 minut opékejte, aby změkly, pak přidejte estragon a 2 lžíce vody a duste 2–3 minuty, aby cibule změkla.

3

Vmíchejte žlutou papriku, chilli papričku, citronovou šťávu, kešu oříšky a scezené brusinky s dalšími 2 lžícemi vody. Vsypete quinou, promíchejte a 2–3 minuty prohřívejte.

4

Odstavte a ochuťte citronovou kůrou a petrželkou. Vmíchejte sýr feta a podávejte teplé nebo studené, podle chuti.

Poznámka:

kůra a šťáva z 1/2 citronu