



Perfektná zeleninová Quinoa

Na perfektnú zeleninovú quinou budete potrebovať (porcia pre dve až štyri osoby):

[250 g SOS Quinoy](#)

- 1 menší karfiol
- 1 brokolicu
- na malé kocky nakrájaný sladký zemiak
- 2 mrkvy nakrájané na kocky
- 500 ml zeleninového vývaru
- čerstvé bylinky (petžlen, koriande alebo kôpor)
- soľ, čerstvo mleté čierne korenie
- olivový olej extra virgin
- (zeleninu si môžete doplniť/ubrat' podľa chuti)

Quinou varte v osolenom vývare 15 minút a ďalších 5 ju potom nechajte odpočívať. Tekutina by sa mala celá vstrebať a Quinoa by mala byť pripravená na skus. Premiešajte ju poriadne vidličkou.

Na panvici si do zlatista opečte na malom množstve olivového oleja na polovicu prekrojené ružičky karfiolu, sladký zemiak a mrkvu. Restujte, kým zelenina nebude dostatočne mäkká. Brokolicu 4 minúty blanšírujte a potom ihneď schlaďte v ľadovej vode. Neskôr ju pridajte tiež na panvicu, pridajte quinou, osol'te, okoreňte, zalejte olivovým olejom a dochuťte bylinkami. Preložte na veľkú misu a dokonalé zeleninové a hlavne zdravé jedlo máte na stole. Spomenuli sme, že takto pripravená Quinoa je skvelá ak príloha k ďalším jedlám, ale u nás sa zjedla v momente aj bez čohosi ďalšieho.