Quinoa se zeleninou

Časová náročnost: 25 minut

Seznam přísad

1 hrnek	bílá quinoa
2 hrnky	voda
4 lžíce	olivový olej
1 ks	cibule (žlutá či červená)
1 ks	červená paprika
1 ks	žlutá paprika
1 ks	mrkev
5 stroužků	česnek
	sůl
	mletý pepř
	zelené bylinky (např. petrželka) na ozdobu



Postup přípravy

Nejprve propláchneme quinou horkou vodou a opět ji slijeme. Poté quinovu dáme do kastrůlku, zalijeme dvojnásobkem vody a vaříme 15 minut. Na pánvi si rozpálíme olivový olej a osmahneme na něm pokrájenou a očištěnou zeleninu (cibuli, obě barevné papriky i mrkev). Asi po 10 minutách míchání a opékání přihodíme i nasekaný česnek a necháme poslední minutu opéci. Opečenou zeleninu smícháme s uvařenou quinoou a ochutíme solí a mletým pepřem. Ozdobíme zelenými bylinkami a ihned podáváme.