

Quinoa i smażone zielone warzywa



Składniki

1/2 szklanka - quinoa
1 szt. - kapusta pak choi
1/2 szt. - pęczek
zielonych szparagów
1 szklanka - bób
1 szklanka - zielona
fasolka szparagowa
2 szt. - ząbki czosnku
1/2 szt. - papryczka chili
1 łyżeczka - sól morską
2 łyżka - olej rzepakowy
1 łyżeczka - świeża bazylii
tajska

Opis wykonania

Zapraszam na pyszny i zdrowy letni obiad z wykorzystaniem sezonowych zielonych warzyw i komosy ryżowej. To idealne połączenie.

Quinoę gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Bób i fasolkę gotujemy na parze al dente. Po ugotowaniu bób obieramy. Kapustę kroimy w paski, ze szparagów odłamujemy stwardniałe końcówki. Czosnek obieramy i kroimy w pasterki, papryczkę siekamy, wrzucamy na rozgrzany na patelni olej. Chwilę przesmażamy, potem dodajemy pozostałe warzywa i smażyemy przez 5 minut. Solimy, mieszamy. Ugotowaną quinoę mieszamy z warzywami, posypujemy listkami bazylii.