

## 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.