



Jarní quinoa bowl - videorecept

veganský, bezlepkový

Snadné

30 minut

Pro 4 osoby



Ingredience

250 g quinoj
 100 g hrášku (může být mražený)
 100 g hráškových lusků
 1 svazek chřestu
 1 svazek ředkviček
 2 hrsti aromatických zelených listů (řeřicha, rukola, bylinky)
 7 lžic olivového oleje
 1 lžička soli
 špetka pepře
 400 g hrášku (může být i mražený) - na pyrė
 1 lžička javorového sirupu - na pyrė
 hrst čerstvé máty - na pyrė
 špetka soli a pepře - na pyrė

Jak na to?

1. Quinou uvařte dle návodu na obale, nakypřete vidličkou.
2. Hrášek na pyrė dejte do rendlíku, zalijte vodou, osolte a přiveďte k varu. Krátce povařte do změknutí, přebytečnou vodu slijte a nechte stranou.
3. Hrášek, mátu, olivový olej, sirup, sůl a pepř a rozmixujte na hladké pyrė. Konzistenci případně upravte tekutinou z vařeného hrášku.
4. Chřest oloupejte, okrájejte konce a nakrájejte na 3cm kousky. Zeleninu očistěte, zelené listy properte a osušte. Ředkvičky nakrájejte na plátky.
5. Na dno velké pánve dejte lžici vody a olivový olej, přiveďte k varu. Vmíchejte hrášek, lusky a chřest. Krátce a prudce povařte. Osolte a opepřete a promíchejte s quinoou.
6. Na dno misek rozdělte vrstvu pyrė. Přidejte quinou se zeleninou. Ozdobte listy a ředkvičkami a zastříkněte trochou citronové šťávy pro osvěžení.

