



Quinoa bowl s uzeným tempehem

veganský, bezlepkový

Snadné

30 minut

Pro 4 osoby



Ingredience

300 g quinoj
750 ml vody
sůl
380 g uzeného tempehu
4 lžíce oleje
4 lžíce arašídového másla - na zálivku
4 lžíce sójové omáčky tamari - na zálivku
4 lžíce kokosového sirupu - na zálivku
2 lžíce citronové šťávy - na zálivku
voda podle potřeby - na zálivku

Jak na to?

1. Quinou propláchněte vroucí vodou, dejte do hrnce, zalijte vodou a osolte. Vařte 15 minut, nechte okapat.
2. Tempeh nakrájejte na malé nugetky a krátce opečte na oleji.
3. Připravte si zálivku - arašídové máslo, tamari, sirup a citronovou šťávu dejte do misky a dobře promíchejte. Nakonec vmíchejte vodu, aby vznikla tekutá omáčka.
4. Do misky dejte uvařenou quinou, opečený tempeh a přidejte zeleninu.
5. Tato miska je výborná s mladým hráškem a pečenou dýní. Dýni nakrájejte na kostičky a pečte v troubě předehřáté na 200 °C asi 15 minut. Hrášek spařte vroucí vodou.