Quinoa s kuřecím masem a zeleninou

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 45 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky a opečeme dozlatova na pánvi. Přidáme česnek, očištěnou a nakrájenou zeleninu, kromě špenátu. Necháme orestovat. Špenát listový necháme rozmrazit, a přidáme do směsi. Poté přidáme chia semínka a necháme pod pokličkou tak pět minut, aby se propojily chutě. Mezitím si uvaříme quinou podle návodu. Scedíme a můžeme smíchat se směsí. Na závěr posypeme petrželkou a nasucho praženými slunečnicovými semínky.

Ingredience

- **Cuketa** - 100 g
- **Mrkev** - 50 g
- **Pórek** - 100 g
- **Špenát porcovaný hluboce zmrazený 400 g** - 400 g
- **Česnek** - 5 g
- **Kedlubna** - 50 g
- **Celer** - 50 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 4 g
- **Petrželová nať** - 4 g
- **Kuřecí maso** - 600 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Slunečnicová semínka pruhovaná pražená neloupaná solená** - 40 g
- **ARAX Quinoa tříbarevná (červená + bílá + černá) 200 g** - 200 g
- **Chia semínka 100 g** - 40 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE