

Quinoa se špenátem a krevetami

Počet porcí: 1

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Quinou uvaříme podle návodu, na olivovém oleji si osmažíme na kostičky nakrájený česnek. Až provoní pánev a zhnědne, tak ho vyndáme, přihodíme na drobno nakrájenou cibuli, osmažíme. Pak přidáme špenát, osolíme a opepříme a necháme ho rozmrznout. Mezitím si rozmrazíme hrášek a krevety, které zalijeme vroucí vodou a po pár minutách slijeme vodu. Nakonec přidáme ke směsi v hrnci quinou, hrášek s krevetami, necháme ohřát a posypeme světlým sezamem.

Ingredience

- **Cibule volná** - 20 g
- **Špenát porcovaný hluboce zmrazený 400 g** - 60 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 1 g
- **Olivový olej** - 5 g
- **Krevety vyloupané 150 g** - 200 g
- **Hrášek v mírně slaném nálevu** - 20 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 0.5 g
- **Sezam** - 5 g
- **ARAX Quinoa tříbarevná (červená + bílá + černá) 200 g** - 50 g

