

# Quinoa se zeleninou

## **Suroviny** : 1 ks cibule

250 G *Dýně hokaiko*

1 cuketa

200g čerstvých žampionů

lžička zeleninového vývaru

1 hrst dýňových semínek

1 lžíce sojové omáčky

150 g *Quinoa*

## **Postup přípravy receptu:**

Quinou spaříme min. 3x vařící vodou (jako např. jáhly - ztratí tím hořkost) a dáme vařit v poměru 1 díl quinoi k 2,5 dílu vody. Nesolíme. Vaříme cca 20 min. a necháme pod pokličkou dalších 5 min. dojít. Mezitím si nakrájíme nadrobno cibuli, dýni oloupeme (hakaidó nemusíme) a nastrouháme nahrubo. Cuketu nakrájíme na kostky, mladou nemusíme loupat. Žampiony nakrájíme na libovolně velké kousky. Cibuli osmažíme (ve větší pánvi, např. WOK) na oleji (z hroznových jadýrek, pokud to chceme opravdu košér, jinak stačí řepkový), záhy přidáme dýni a společně krátce smažíme (cca 5 min.). Můžeme přihodit hrst dýňových semínek.

Na druhé pánvičce na trošce oleje rychle osmahneme společně žampiony a cuketu, přidáme trochu sojové omáčky.

Žampiony a cuketu přihodíme k dýni, přidáme koření Podlejdeme mírně vodou a dusíme cca 10-15 min.

K zeleninové směsi přidáme na závěr quinou, přidáme čerstvé zeleninové natě - dle libosti. Na závěr můžeme přidat 1 lžičku lněného oleje (dobře "promazává" nejen střeva). :)