

Kořeněná quinoa



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

471 kalorií , 0 g cukrů , 8 g tuků , 28 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/korenena-quinoa>

Příprava

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky. Meruňky nakrájíme na plátky. Cibuli nakrájíme na měsíčky. Koriandr a cibulku nasekáme najemno.

Kuřecí kousky okořeníme kajunským kořením a pečeme 20 minut na 200 °C. Mezitím uvaříme quinoa ve vývaru – vaříme 10 minut, poté přidáme meruňky a čočku a vaříme 5 minut doměkka.

Podáváme s kuřecím masem posypané jarní cibulkou a koriandrem.

▣ Tip k receptu

Čočku uvaříme den předem. Váha čočky v receptu je již po uvaření.

Ingredience

- 4 ks kuřecích prs
- 1 ks červené cibule
- 1 lžíce koření pěti vůní
- 100 g quinoi
- 600 ml drůbežího vývaru
- 100 g sušených meruněk
- 125 g čočky
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 svazek jarní cibulky
- 4 lžíce koriandru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod

