



Quinoa bowl

Ingrediencie

- 1 hrnček quinoa
- 0.5 kocka MAGGI slepačí bujón
- 2 poháre voda
- 1 lyžička olivový olej
- 150 g avokádo
- 1 menšie mrkva
- 1 kus kuracie prsia
- 2 väčšia paradajky
- 1 lyžička mletá sladká paprika
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie
- 12 g Maslo, solené
- 1 lyžica mäta
- 3 lyžice kyslá smotana
- 0.5 kus limetka

Postup

1. Polovicu kocky MAGGI slepačieho bujónu zalejte dvoma hrnčeky vriacej vody a zamiešajte.
2. Quinou dôkladne prepláchnite v sitku studenou vodou.
3. Prepranú quinou varte 15 minút v pripravenom bujónu, potom ju odstavte a nechajte ešte 5-10 minút dôjsť. Zamiešajte do nej olivový olej.
4. Medzitým si pripravte kuracie mäso. Celé kuracie prso osolte, okoreňte sladkou paprikou a mletým čiernym korením. Na troške masla ho na panvici z oboch strán sprudka opečte.
5. Panvica s mäsom vložte do vyhriatej rúry a prso nechajte dopieť asi na 10 minút pri 190 ° C.
6. Upečené mäso nechajte chvíľku odpočívať a potom ho nakrájajte na plátky.
7. Uvarenú quinou rozdeľte do misiek, navrch poskladajte kuracie mäso, avokádo, plátky paradajok a nakrájanú mrkvu. Všetko pokvapkajte limetkovou šťavou a posypte lístkami čerstvo mäty.
8. Kyslú smotanu osolte, okoreňte a podávajte spolu s quinoa.

50

4

sacharidy	37.36 g
energie	334.39 kcal
tuky	15.88 g
proteín	12.59 g