

Zdravá česneková quinoa s petrželkou a houbami

	Počet osob	4
	Náklady	Nízké
	Obtížnost	Velmi snadné
	Doba přípravy	10 minut
	Doba vaření	20 minut

Suroviny

- 200 g quinoi
- 400 g směsi hub
- 2 stroužky česneku
- 2 červené cibulky
- 2 lžíce strouhaného parmazánu
- 1 kostka kuřecího vývaru
- 2 lžíce nasekané petržele
- 1 lžíce řepkového oleje
- Sůl
- Pepř

Příprava

Oloupejte a nasekejte česnek a cibulky. Houby umyjte, odřízněte nožky a nakrájejte je na plátky. Rozehřejte řepkový olej na pánvi TEFAL So Recycled. Počkejte, dokud tepelný bod Thermo-Signal™ nezčervená. To znamená, že je pánev rozpálena na správnou teplotu. Smažte cibulky s česnekem dohněda 5 minut na mírném ohni. Přidejte quinoou a dobře promíchejte. Rozpusťte kostku bujónu ve 45 cl horké vody a přidejte vývar do pánve. Vařte 20 minut na mírném ohni. Přidejte houby a vařte, dokud se vývar zcela nevsákne, asi 15 minut. Dochutěte solí a pepřem podle vlastní chuti. Přidejte parmazán a petrželku. Dobrou chuť!