3× Quinoa bowl - miska 1

vegánsky, bezlepkový	Ľahké	30 minut	Pre 4 osoby	☆☆☆☆☆

Ingrediencie

300 g quinoy
750 ml vody
sůl
500 g tofu natural
300 hrst žampionů
2 cibule
4 lžíce oleje
2 lžíce sójové omáčky tamari
4 lžíce světlého shiro misa - na zálivku
4 lžíce citronové šťávy - na zálivku
4 lžíce oleje - na zálivku

Ako na to?

1. Quinou propláchněte vroucí vodou, dejte do hrnce, zalijte vodou a osolte. Vařte 15 minut, nechte okapat
2. Žampiony a cibuli nakrájejte a opečte na rozehřátém oleji. Přidejte tofu nakrájené na kostičky, krátce promíchejte a vmíchejte sójovou omáčku.
3. Připravte si zálivku – miso, citronovou šťávu a sirup vyšlehejte metličkou a poté pomalu vmíchejte olej.
4. Do misky dejte uvařenou quinou, opečené tofu se žampiony a přidejte zeleninu.
5. Tato miska je výborná s pečenou brokolicí a sezamem. Brokolici rozdělte na růžičky a pečte v troubě předehřáté na 230°C asi 7 minut. Sezam opražte nasucho v pánvi.