



3× Quinoa bowl - miska 3

vegánsky, bezlepkový

Lahké

30 minut

Pre 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingrediencie

300 g quinoj
750 ml vody
sůl
380 g uzeného tempehu
4 lžíce oleje
4 lžíce arašídového másla - na
zálivku
4 lžíce sójové omáčky tamari -
na zálivku
4 lžíce kokosového sirupu - na
zálivku
2 lžíce citronové šťávy - na
zálivku
voda podle potreby - na zálivku

Ako na to?

1. Quinou propláchněte vroucí vodou, dejte do hrnce, zalijte vodou a osolte. Vařte 15 minut, nechte okapat.
2. Tempeh nakrájejte na malé nugetky a krátce opečte na oleji.
3. Do misky dejte uvařenou quinou, opečený tempeh a přidejte zeleninu.