

SLOŽENÍ

🌿 2 PORCE

🕒 33 MIN

👤 SNADNÝ

1 balení Garden Gourmet
květákový řízek

1 svazek mrkve

1 svazek ředkviček

75 g hlávkového salátu

1/4 okurky

1 citron

150 g quinoa

2 lžice běžného hummusu

3 lžice rostlinného jogurtu

1 hrst vlašských ořechů

1 snítka máty

2 lžice olivového oleje

Sůl a pepř

Na snadný a výživný vegetariánský oběd máme perfektní recept: misku plnou zeleniny a květákový řízek Garden Gourmet.

PŘÍPRAVA

1. Předehřejte troubu a připravte si mrkev

Předehřejte troubu na 200°C. Nať mrkvi seřízněte asi 1 cm nad stonky. Omyjte je a podélně je rozpůlíte, aby poloviny byly přibližně stejně silné. Rozložte je na plech a pokapejte olivovým olejem. Posypte solí a pepřem

2. Uvařte quinou a připravte si zeleninu

Mrkev opékejte asi 20 minut, dokud nezměkne a lehce zhnědne. Mezitím si uvaříme quinou podle návodu na obalu. Okurku a ředkvičky nakrájíme na plátky.

3. Připravte si omáčku

Lístky máty nasekáme nadrobno a smícháme s jogurtem. Podle chuti přidejte trochu soli a pepře.

4. Rozdělte misku a užívejte si!

Do „mističek“ nasype quinou a rozdělte mezi ně zeleninu, salát a hummus. Mezitím si opečte květákový řízek podle návodu na obalu. Posypeme nahrubo nasekanými vlaškými ořechy a podáváme s jogurtovou omáčkou.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**