Quinoa z zieloną soczewicą, warzywami i olejem arganowym - wege obiad! :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- Kapusta młoda - 1/4 szt.
- Cukinia - 2 szt.
- Seler - kawałek
- Marchew - 3 szt.
- Małe cebule - 3 szt.
- Czosnek - 2 ząbek
- Kukurydza konserwowa - 100 g
- Quinoa - 50 g
- Soczewica zielona - 50 g
- przyprawy: sól morska, zioła prowansalskie, curry, pieprz cayenne, papryka słodka, tymianek, kmiek mielony, czosnek kolorowy, pieprz ziołowy i prawdziwy, imbir - szczypta
- Olej arganowy - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę poszatkuj, posiekaj czosnek, marchewkę i seler pokrój w cieniutkie plasterki. Podduś na patelni dodając wodę.

KROK 2: Kapustę poszatkuj, cukinie pokrój w grube półplastry. Dodaj do pozostałych warzyw wraz z kukurydzą. Duś na małym ogniu. W razie potrzeby podlej wodą.

KROK 3: Komosę ryżową przepłucz 2-3 razy pod wodą. Ugotuj razem z soczewicą w 1,5 szklance wody, bez soli!

KROK 4: Kiedy warzywa stają się już miękkie dodaj do nich wszystkie ulubione przyprawy i sól. Dokładnie wymieszaj i duś jeszcze ok. 10 minut.
Kolejno dodaj ugotowaną komosą i soczewicę - wymieszaj. Po 5 minutach zdejmij z ognia.

KROK 5: Nie zapomnijcie przed podaniem polać danie olejem! Arganowy świetnie się tu wkomponował - jest bardzo łagodny i delikatny. Dodatek tłuszczu sprawi, że wszystkie witaminki się przyswoją!