Brokułowa zapiekanka z quinoą

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, zapiekanki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

50 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

brokuł - 5 kawałek
komosa ryżowa - 4 łyżka
fasolka szparagowa - 1 garść
białko jajka - 1 szt.
przyprawy: czosnek niedźwiedzi, majeranek, curry - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: warzywa parujemy razem

KROK 2: komosę ryżową prażymy na suchej patelni, opłukujemy i gotujemy w niewielkiej ilości wody- ok 25 min

KROK 3: białko jajka ubijamy na piankę, po czym wraz z ostudzoną komosą i przyprawami mieszamy

KROK 4: uparowane warzywa układamy w naczyniu do zapiekania
całość "smarujemy" komosą wymieszaną z białkiem- pieczemy ok 20 min w 175 stopniach