Quinoa z brokułem i boczniakami

asika100

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

45 min

3 porcje

Składniki:

- quinoa - 1 filiżanka
- boczniaki - 400 g
- brokuły - 300 g
- cebula - 1 szt.
- natka pietruszki - 1 garść
- olej kokosowy lub masło klarowane do smażenia - 2 łyżka
- olej z prażonych pestek dyni Bio Planete - 1 łyżka
- kurkuma - szczypta
- sól - do smaku
- curry - do smaku
- pieprz - do smaku
- woda lub bulion warzywny - 100 ml
- czosnek - 2 ząbek

Sposób przygotowania:

KROK 1: Quinoę zagotować według przepisu na opakowaniu.

KROK 2: Na rozgrzany olej lub masło klarowane wrzucić pokrojoną w prążki cebulę, dodać sól, kurkumę, curry i dusić do miękkości cebuli.

KROK 3: Następnie dodać boczniaki, różyczki brokuła i wodę lub bulion warzywny i dusić, aż boczniaki będą miękkie i woda lekko odparuje i wsiąknie w cebulę i boczniaki. Na koniec po wyłączeniu dodać czosnek.

KROK 4: Podawać z ugotowaną quinoa, posypać obficie natką pietruszki i polać olejem z pestek dyni.